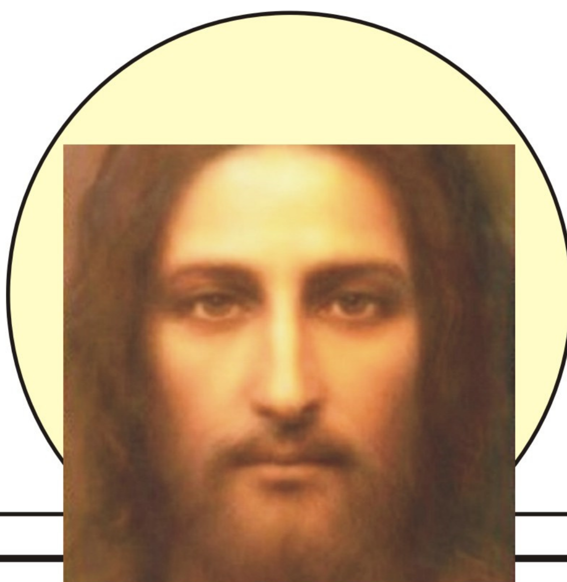
O VIAȚĂ EROICĂ

Alte învăţături de la Isus despre călătoria umană



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre



SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2022

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„ A Heroic Life. New Teachings from Jesus on the Human Journey"
by Gina Lake
Endless Satsang Foundation, 2015
RadicalHappiness.com

Conţinut

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând audio o parte dintre mesajele care formează capitolele acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea unor capitole din cartea „O VIAŢĂ EROICĂ. Alte învăţături de la Isus despre călătoria umană”, în playlist-ul YouTube:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUvMPGKXtKqR78kUS0hSIX0a



Prefaţă

Aceasta este o altă carte dintr-o serie de cărţi dictate Ginei Lake de către cel pe care îl ştiţi ca fiind Isus Cristos. Eu, Isus, exist într-o altă dimensiune şi colaborez cu Pământul şi cu cei devotaţi mie pentru a produce o atât de necesară transformare a conştiinţei. Munca pe care o fac nu ar fi posibilă fără legătura mea cu voi toţi, cei dedicaţi mesajului de iubire şi pace pe care l-am transmis acum două mii de ani. Această legătură îmi permite să am o influenţă asupra oamenilor şi asupra cursului evoluţiei Pământului.

Întotdeauna au trăit pe Pământ şi unii într-o stare de conştiinţă mai înaltă decât restul omenirii. Eu am fost doar unul dintre ei. Ei s-au întrupat, ca şi mine, pentru a înălţa umanitatea. Mulţi oameni din ziua de azi sunt însetaţi de această înălţare, pentru a fi mai aproape de Dumnezeu, mai aproape de propria lor divinitate, de bunătatea lor înnăscută. Numărul celor capabili să îşi trăiască divinitatea într-o formă umană este mai mare ca niciodată, aşa că noi, cei care conducem planeta, avem speranţa că pe Pământ se poate stabili o nouă paradigmă, în care fiecare fiinţă umană să fie respectată, iubită şi sprijinită.

Acest rai pe Pământ va fi posibil doar prin transformarea inimilor, care are loc atunci când oamenii îşi dau seama că propria lor minte i-a ţinut prizonieri urii şi altor emoţii negative. Această carte este scrisă pentru această realizare şi pentru a vă activa natura divină, astfel încât să

puteţi trăi împreună în dragoste şi pace şi să nu vă mai faceţi rău unii altora şi planetei. Acesta este un obiectiv ambiţios dar nu sunt singur, căci este împărtăşit de mulţi ca mine din alte dimensiuni şi încarnaţi fizic. Femeia binevoitoare care notează aceste cuvinte este unul dintre ei. Vă rog să ştiţi că sunt alături de fiecare dintre voi, cei care puneţi pacea şi iubirea mai presus de orice. Însuşi faptul că citiţi această carte este o declaraţie a intenţiei voastre în acest sens. Pace vouă!

Isus,
mesaj transmis prin Gina Lake,
aprilie 2015

Capitolul 1

Lumea este o scenă

Fiecare persoană are un destin, o viaţă concepută special pentru ea. Şi fiecare are posibilitatea de a deveni eroul vieţii sale. Ceea ce determină acest lucru nu este inteligenţa, frumuseţea, norocul sau circumstanţele, ci capacitatea de a privi viaţa şi pe sine însuşi într-un anumit fel.

Modul în care alegi să priveşti viaţa şi pe tine însuţi stabileşte cum te vei simţi şi dacă vei deveni sau nu acel erou. Iată cât de importantă este perspectiva ta asupra vieţii. Această carte descrie acea perspectivă care te poate face eroul vieţii tale. De asemenea, vorbeşte şi despre mentalităţile care fac exact invers, astfel încât să poţi vedea clar că nu funcţionează şi produc doar suferinţă, nemulţumire şi nefericire.

Eroul are o perspectivă care dă rezultate bune şi poate fi cultivată de oricine şi care, de fapt, este încurajată de viaţa însăşi. Viaţa are felul ei de a-i orienta pe oameni către o mentalitate care le aduce mulţumire şi linişte sufletească. Însă această orientare este adesea realizată cu ajutorul suferinţei: Când perspectiva ta este incorectă şi nu corespunde realităţii, nu eşti fericit; iar când este corectă, eşti fericit. Viaţa îţi arată cum să trăieşti învăţându-te prin suferinţă. Prin urmare, această carte vă învaţă cum să aveţi o viaţă fericită şi împlinită cu cât mai puţină suferinţă.

Fiecare personaj dintr-o piesă de teatru are o anumit punct de vedere şi un scenariu de urmat. Dacă ai juca într-o piesă de teatru, te-ai identifica cu perspectiva personajului tău, ai urma scenariul şi ai trăi ceea ce acel personaj este sortit să trăiască. În viaţa reală, ţi se oferă o perspectivă şi un fel de scenariu, dar nu trebuie să te ţii de el. Dacă ţi s-a scris în scenariu să joci o victimă sau un infractor, de exemplu, ai putea alege, totuşi, să joci rolul de erou. În viaţa reală, poţi improviza şi modifica scenariul pe parcurs. Deşi aveţi un anumit destin şi un scenariu general, vieţile voastre nu sunt scrise dinainte.

Iată ce înţeleg eu prin destin: Sunteţi aici pentru un motiv, un scop. Sunteţi aici pentru a creşte, a învăţa, a crea, a explora viaţa, a vă dezvolta talentele, a vă împărtăşi darurile şi a învăţa să iubiţi. Acesta este programul general al vieţii, iar fiecare persoană are versiunea sa specifică

– un destin particular. Fiecare dintre voi învaţă şi se dezvoltă într-un mod unic, care este destinul vostru specific. Fiecare îndeplineşte acest plan general de învăţământ în ritmul său propriu.

Simţiţi un imbold natural să vă dezvoltaţi, să învăţaţi, să evoluaţi, să iubiţi, să creaţi şi să vă uniţi. Dacă nu aţi face aceste lucruri, nu aţi fi oameni. Aşa că nu puteţi să NU faceţi ceea ce aţi venit să faceţi aici. Nu aveţi cum să NU vă îndepliniţi destinul general. Singura chestiune este dacă vă veţi bucura de viaţă şi veţi înflori sau veţi trece prin ea în şuturi şi ţipete. Dar de ce ar alege cineva cea de-a doua variantă?! Într-adevăr, sună absurd ca cineva să se împotrivească să crească, să înveţe, să iubească, să creeze şi să se dezvolte.

Explicaţia acestei împotriviri la ce aduce viaţa este că în maşinăria umană a mai fost încorporat şi altceva în afară de aceste imbolduri pozitive către învăţare şi expansiune: un ego. S-ar putea spune că ego-ul este personajul negativ în drama umană, deoarece ego-ul este cel mai mare obstacol în calea fericirii. Ego-ul – care este mânat de frică, lăcomie, egoism şi senzaţia de a nu avea niciodată suficient – se opune realităţii, percepe greşit viaţa şi, astfel, face alegeri proaste, care cauzează suferinţa, iar ea reprezintă materia primă pentru evoluţia umană.

Pentru a depăşi încercările vieţii de om, tu, eroule, trebuie să scapi de viziunea greşită a ego-ului, să vezi mai departe de minciunile sale şi să-ţi cultivi resursele înnăscute. Depăşirea dificultăţilor produse de ego îl dezvoltă şi îl întăreşte pe erou. În cele din urmă, de-a lungul mai multor vieţi, eroul dobândeşte măiestrie în controlul emoţiilor şi stărilor negative generate de ego şi capătă înţelepciune, discernământ, neînfricare, compasiune şi bunătate, printre alte calităţi pozitive. Provocările externe ale vieţii ajută şi ele în acest sens, însă ego-ul creează provocările *interne* necesare care, în egală măsură, perfecţionează caracterul eroului şi îl ajută să-şi manifeste potenţialul la maximum.

Prin confruntarea cu dificultăţile, eroul devine puternic şi se reconectează cu natura sa divină. Provocările scot la iveală şi dezvoltă calităţi pe care eroul nu ştia că le are, deci neplăcerile au şi un beneficiu ascuns. Încercările vieţii îţi testează falsele identităţi, dorinţele şi credinţele (toate ale ego-ului) şi te forţează să ţii piept fricilor ego-ului, motive pentru care acest sine fals nu poate supravieţui în faţa

provocărilor vieţii. Ego-ul este balaurul din fiecare dintre voi care, până la urmă, este învins cu ajutorul încercărilor vieţii.

Călătoria eroului – această viaţă omenească – este o căutare şi o descoperire a celei mai mari comori dintre toate: darurile adevăratei voastre naturi. Aceste daruri sunt dreptul vostru din naştere, dar v-au fost ascunse, ţinute la distanţă de către ego. Aceste daruri sunt înţelepciunea, iubirea, pacea, curajul, tăria şi bucuria, toate aflându-se deja în esenţa voastră.

Ego-ul, în sensul în care folosesc eu acest cuvânt, este acel program încorporat în fiinţa umană care vă face să vă simţiţi separaţi, temători, cu lipsuri, în dezacord şi în competiţie cu viaţa şi cu ceilalţi. Ego-ul este acel mic sine care se simte mărunt, limitat, înfricoşat şi bătăios. Ego-ul este ceea ce eşti programat să crezi că ai fi şi un flux de gânduri care îţi curge prin minte aproape continuu. Acest flux de gânduri se referă în primul rând la tine însuţi sau la ceilalţi în relaţia cu tine.

Ai nevoie de un sentiment de sine pentru a funcţiona în lume ca individ, iar pentru asta poţi fi recunoscător ego-ului. Cu toate acestea, nu ai nevoie nici de fluxul de gânduri despre tine însuţi, nici de definiţiile negative şi limitative date persoanei tale, nici de opoziţia ego-ului faţă de cum stau lucrurile.

Contrar percepţiei ego-ului, viaţa NU trebuie să fie altfel faţă de cum este. NU îţi lipseşte nimic din ceea ce ai nevoie pentru a fi fericit. NU trebuie să-ţi fie frică de viaţă. Viaţa NU trebuie să fie o luptă. Viaţa NU este o competiţie. Viaţa NU înseamnă a obţine mai multe lucruri şi mai multă putere. În realitate, NU eşti separat de ceilalţi sau de viaţă, deşi aşa pare. Perspectiva ego-ului nu reflectă realitatea, acesta fiind motivul pentru care provoacă suferinţă.

Să crezi lucruri care nu sunt adevărate te bagă în necazuri, nu-i aşa?! Este destul de uşor să înţelegi asta: Dacă te bazezi pe o hartă incorectă, te vei rătăci. Sau dacă crezi că fratele tău îţi vrea răul, deşi nu este aşa, asta va cauza probleme între voi. Orice acţiune pe care o vei întreprinde în legătură cu el va fi bazată pe informaţii false şi va fi inadecvată. Pentru a funcţiona bine, pentru a supravieţui şi, mai ales, pentru a înflori, ai nevoie de informaţii corecte despre realitate. Dar nu le vei obţine de la ego. El are propria sa perspectivă şi agendă, care adesea te face să te autosabotezi şi se opune fericirii tale.

Ego-ul aparţine de sinele condiţionat, care, după cum îi sugerează numele, include diverse tipuri de programe şi condiţionări. Unele dintre acestea sunt utile, iar altele nu. Programarea şi condiţionările au ca scop să te ajute să funcţionezi şi să supravieţuieşti; o parte din ele reuşesc asta, dar o altă parte fac contrariul! Ce dilemă! Ştiai că software-ul tău are mari defecţiuni?! Aici este o parte a problemei.

Cei mai mulţi oameni nu ştiu că softul care îi acţionează este defect. Ei nu îşi dau seama că harta realităţii pe care o are ego-ul lor este incorectă şi, prin urmare, le insuflă nişte acţiuni prosteşti şi dureroase şi propune nişte rezolvări necorespunzătoare. Dacă oamenii şi-ar pune la îndoială fluxul de gânduri, această defecţiune ar deveni evidentă, dar de obicei, oamenii nu îşi pun la îndoială gândurile.

Totodată, oamenii nu prea pun la îndoială informaţiile pe care le-au căpătat de-a lungul timpului din surse aparent de încredere, cum ar fi părinţii, profesorii şi alte autorităţi, multe dintre acestea fiind, de asemenea, false, nefolositoare, depăşite sau irelevante. Aceste idei greşite şi credinţe false şi negative, care au devenit parte din programarea voastră, vă par acum absolut şi incontestabil adevărate. Oamenii sunt programaţi să creadă despre ei înşişi, despre ceilalţi şi despre viaţă lucruri, pur şi simplu, neadevărate. Aşadar, alături de un ego inadaptat, şi dezinformarea, care este o altă creionare foarte proastă a realităţii, face parte din sinele condiţionat şi, deci, din fluxul de gânduri.

Dezinformarea şi credinţele eronate şi limitative constituie cea mai mare parte a condiţionărilor care se ivesc în fluxul de gânduri. Aceste condiţionări, împreună cu multe credinţe inconştiente, au fost modelate de persoanele cu care aţi avut de a face şi de familia, cultura, religia, mediul înconjurător, sexul şi moştenirea genetică, inclusiv aspectul fizic, inteligenţa, sănătatea şi personalitatea voastră. Aceste condiţionări formează scenariul care v-a fost dat şi care determină în mare măsură modul în care vă veţi comporta în viaţă – cu excepţia cazului în care veţi analiza şi veţi pune la îndoială scenariul.

O astfel de analiză nici măcar nu ar fi necesară, dacă ego-urile şi condiţionările oamenilor ar oferi o hartă excelentă şi precisă a realităţii şi o cale spre fericire. Însă majoritatea oamenilor nu sunt fericiţi. Cei mai mulţi oameni suferă foarte mult şi găsesc că viaţa e foarte greu de acceptat şi de suportat, din cauza propriilor ego-uri şi condiţionări.

Drept urmare, scenariul – fluxul de gânduri – ar trebui să fie pus la îndoială, căci altfel, povestea personală ar putea să nu aibă un final fericit. S-ar putea ca personajul să nu-şi împlinească destinul specific şi nici măcar destinul general de creştere, iubire, învăţare, creativitate, descoperire şi expansiune.

Dacă ai un ego (şi îl ai), atunci ţi s-a dat un scenariu care nu te conduce la fericire. Aşadar, chiar dacă ai avut părinţii cei mai ideali şi educaţia cea mai ideală, tot va trebui să înveţi cum să fii fericit, pur şi simplu, pentru că ai un ego care se împotriveşte vieţii şi se teme de ea şi are o hartă incorectă către fericire. Este un lucru bun că nu eşti ego-ul (ci doar AI unul), ci eşti ceva mult mai vast şi mai misterios.

Sinele condiţionat, care include şi ego-ul, este personajul pe care îl joci. Acest personaj fie va urma scenariul, fie va deveni eroul vieţii sale, în ciuda scenariului. Oricine conţine în sine un erou latent, care abia aşteaptă să fie scos la suprafaţă şi dezvoltat. La cei mai mulţi oameni, de cele mai multe ori, în prim-plan este ego-ul şi conduce viaţa sinelui condiţionat. Dar eroul poate intra în acel rol şi deveni actorul principal.

Eroul este oglindirea Sinelui tău adevărat, care se manifestă prin personajul pe care îl joci, iar ego-ul este un impostor, o dublură slabă. Ego-ul pretinde că el ar fi cine eşti tu, dar nu se poate ridica niciodată la înălţimea măreţiei tale potenţiale, deoarece are o viziune negativă şi falsă asupra vieţii.

Îţi poţi însufleţi eroul interior dacă îl conştientizezi şi dai atenţie calităţilor sale pozitive. Iată cum devii erou:

• Înţelegând adevărul despre realitate,

• Privind viaţa ca pe o aventură,

• Iubind viaţa aşa cum este,

• Menţinând o atitudine pozitivă,

• Fiind curajos, nu temător,

• Întâmpinând cu interes provocările vieţii, fiindcă îţi oferă ocazia de a evolua,

• Acceptând să faci greşeli şi să înveţi din ele,

• Fiind dispus să-ţi cercetezi şi să-ţi vindeci orice credinţă limitativă, negativitate sau neadevăr pe care le ai,

• Stăpânindu-ţi emoţiile negative şi impulsurile inferioare şi

• Dorind să-ţi urmezi Inima.

Acesta este modul în care adevăratul Sine trăieşte personajul pe care îl joci. Aşa poţi deveni eroul vieţii tale, în loc să fii victima condiţionărilor tale. Capitolele care urmează vor descrie cum să vă cultivaţi trăsăturile de mai sus pentru a vă asigura o viaţă fericită. Dar mai întâi, să examinăm atitudinea de care va avea nevoie eroul pentru a se avânta în aventura vieţii.

Capitolul 2

Perspectiva eroului

Eroul vede viaţa aşa cum este ea şi o acceptă cum este. Eroul cunoaşte adevărul despre viaţă. Şi care este adevărul? Cum să descoperi adevărul şi cum ai putea recunoaşte că l-ai găsit? Toate acestea sunt întrebări la care, în mod firesc, eroul caută răspunsuri şi la care va primi răspunsuri în aceste pagini.

Călătoria eroului are ca scop, în mare măsură, descoperirea rostului vieţii, ce este adevărat în viaţă. Pentru aceasta, eroul trebuie să fie un om curajos, un căutător al adevărului. Trebuie să fie dispus să descopere tot ceea ce se poate descoperi, chiar dacă nu este ceea ce şi-ar dori să descopere. Căutarea adevărului necesită curaj şi îndrăzneală. Din fericire, această căutare va da la iveală lucruri minunate, deşi nu neapărat şi pentru ego.

Eroul este un iubitor al adevărului şi, fiindcă a căutat, a descoperit că viaţa este bună. Aşadar, eroul are încredere în viaţă. Cum a ajuns eroul să îmbrăţişeze astfel viaţa? Pur şi simplu, a fost dispus să înveţe din greşelile sale şi din suferinţa pe care singur şi-a cauzat-o neacceptând viaţa aşa cum este ea, şi a fost dispus să descopere adevărul.

Dorinţa şi disponibilitatea de a descoperi adevărul despre viaţă, despre realitate, sunt esenţiale pentru a putea deveni eroul vieţii tale. Fără aceasta, nu vei investiga, nu vei examina, nu vei pune întrebări şi nu te vei confrunta cu ceea ce este fals. Vei accepta scenariul care ţi-a fost dat şi vei juca rolul prestabilit de acel scenariu. Te vei lamenta, vei arunca vina, îţi vei plânge de milă, vei fi furios, te vei simţi speriat şi neputincios şi vei încerca să faci faţă tuturor acestor emoţii într-un mod inadecvat, în primul rând, prin comportamente de dependenţă. Vei suferi, iar relaţiile tale vor avea şi ele de suferit.

Dacă nu-ţi vei pune la îndoială gândurile, vei duce o viaţă precum cea pe care o trăiesc majoritatea oamenilor. Cei mai mulţi oameni nu îşi asumă responsabilitatea pentru emoţiile lor, din cauză că nu-şi dau seama că tocmai gândurile lor – perspectiva ego-ului – au generat acele emoţii. Ei sunt supăraţi pe alţi oameni pentru ceea ce simt şi pe

Dumnezeu pentru că viaţa este aşa cum este. Numai că adevăratul vinovat este harta incorectă a realităţii pe care au primit-o.

Cei mai mulţi oameni privesc viaţa printr-un obiectiv înceţoşat, prin ochii ego-ului lor. Ei nu cunosc realitatea, pentru că nici nu văd realitatea, ci doar percepţia lor greşită despre ea:

În timp ce ego-ul vede probleme, eroul vede noi posibilităţi;

În timp ce ego-ul îşi doreşte mereu altceva, eroul este mulţumit şi recunoscător cu ce are;

În timp ce ego-ul resimte eşecul, eroul reuşeşte să înveţe ceva din el;

În timp ce ego-ul este singur, eroul este mereu îndrăgostit;

În timp ce ego-ul simte că îi lipseşte ceva, eroul se simte complet;

În timp ce ego-ul renunţă, eroul perseverează;

În timp ce ego-ul se agaţă de ceea ce e trecător, eroul lasă lucrurile să treacă;

În timp ce ego-ul spune o poveste despre prezent, eroul rămâne cu atenţia trează în prezent;

În timp ce ego-ul se simte frustrat şi nelalocul lui, eroul are parte de sincronizarea perfectă;

În timp ce ego-ul este fricos, eroul este curajos.

Oare cum de există două viziuni atât de diferite ale realităţii? Din moment ce există doar o singură realitate, una dintre aceste viziuni trebuie să fie adevărată, iar cealaltă, falsă. Dacă măcar o singură persoană poate trăi ca un erou, e de ajuns să pună sub semnul întrebării viziunea ego-ului asupra realităţii. Când vine vorba de realitate, nu majoritatea decide.

Eroul deţine harta corectă a realităţii, pentru că a studiat realitatea şi a retuşat harta corespunzător. El observă, analizează şi îşi pune la îndoială gândurile şi învaţă din experienţele sale. Nu acceptă valabilitatea unui gând doar pentru că mintea lui sau a altcuiva îl crede. Eroul este ca un vizitator într-un tărâm străin, cu obiceiuri necunoscute. Nu ia nimic de la sine înţeles. Ci se întreabă: „Oare de ce fac ei lucrurile în felul acesta? De ce cred ei aşa ceva? Oare este adevărat? Ce rezultat are această convingere? Este acesta rezultatul pe care mi-l doresc şi eu?”

Cea mai mare diferenţă între cei care îşi urmează scenariul şi cel care devine erou este că eroul manifestă curiozitate. Eroul pune întrebări şi îşi

adaptează convingerile în funcţie de ceea ce descoperă. Pe măsură ce descoperă mai multe despre realitate, redesenează harta. De asemenea, este interesat să afle ce au descoperit şi alţi iubitori de adevăr. Îşi păstrează o minte deschisă.

Deşi există ceva adevăr şi în harta realităţii schiţată de ego, foarte mult din ea este distorsionată de convingeri greşite de genul:

„Nu ar fi trebuit să moară”;

„Întotdeauna face asta”;

„Nu voi trece niciodată peste asta”;

„Nu-l pot ierta”;

„Nu voi avea niciodată succes”;

„Nu pot face nimic cum trebuie”.

Toată lumea are astfel de gânduri, pentru că toată lumea are un ego. Acestea sunt poveştile pe care le spune ego-ul, care nu prea seamănă cu realitatea. Ele formează harta distorsionată după care se orientează ego-ul.

Adevărul este că:

Ba *trebuia* să moară (cine poate spune că moartea nu ar fi trebuit să se întâmple?).

Ba *nu întotdeauna* face asta.

Ba *vei trece* peste asta (dacă nu-ţi vei tot repeta că nu vei trece).

Ba îl *poţi* ierta (dacă alegi să o faci).

Ba nu poţi fi altceva decât un succes (din perspectiva sufletului tău).

Ba faci multe lucruri în mod corect.

Putem merge chiar mai departe, afirmând că nu există aşa ceva precum „succes” sau „corect”. Acestea sunt concepte inventate de minte, neavând niciun corespondent în realitatea obiectivă. Tu *presupui* ce ar fi succesul şi ce ar fi corect. Tu, adică ego-ul tău, le inventează. Mai mult, ceea ce mintea ta inventează există doar în mintea ta – care se schimbă mereu! Harta ego-ului nici măcar nu se bazează pe un teren solid, ci pe nisip mişcător.

Am putea spune chiar că nimic din ceea ce este pus în cuvinte nu este absolut adevărat. Cuvintele sunt o reprezentare foarte săracă a realităţii, deoarece realitatea este, pur şi simplu, prea misterioasă şi complexă pentru a fi pusă în cuvinte. Oamenii, de asemenea, sunt prea misterioşi şi prea complecşi pentru a fi definiţi. Cuvintele, mai ales

poveştile ego-ului, lasă întotdeauna ceva pe dinafară. Drept urmare, gândurile care îţi trec prin minte nu sunt chiar atât de utile pe cât ai putea crede. Ele conţin doar o fărâmă de adevăr şi, prin urmare, sunt o indicaţie foarte vagă despre cum să-ţi trăieşti viaţa.

Eroul ştie toate acestea. Eroul este călăuzit de altceva decât de fluxul de gânduri – de un alt flux, pe care mulţi l-au numit Fluxul. Fluxul este realitatea; este ceea ce se întâmplă aici şi acum. Nu este ceva din imaginaţia cuiva sau ceva ce s-a întâmplat cu mult timp în urmă sau care se va întâmpla în viitor.

Eroul este atent la ceea ce este real şi reacţionează corespunzător. „Ce sunt îndemnat să fac acum? Ce este adevărat în acest moment? Ce sunt împins să spun acum ori poate că trebuie să tac?” Eroul nu se gândeşte la aceste întrebări, ci reacţionează în mod natural şi spontan la experienţa trăită *acum* – fără influenţa fluxului de gânduri. S-ar putea să aibă nevoie şi de nişte cunoştinţe la un anumit moment dat, dar cunoaşterea – care provine din partea raţională a minţii [intelectul – n.tr.] – este foarte diferită de fluxul de gânduri al ego-ului.

În momentul de acum, nu există probleme, deoarece nu există gândul unei probleme. „Problema” este încă un concept creat de ego. Nu sunt necesare comparaţii, cu excepţia poate a comparării merelor atunci când cumperi mere. Nu există eşec sau succes, nu există frumos sau urât, nu există bine sau rău, nu există deştept sau prost şi nu există mai bine sau mai rău, pentru că toate acestea sunt concepte – plăsmuiri. Ele aparţin lumii ego-ului.

Este posibil să nu vă gândiţi că ar fi lumea ego-ului, deoarece în ea trăiesc aproape toţi oamenii, toţi având un software care percepe realitatea în mod similar. Dar asta nu înseamnă că viziunea ego-ului ar fi cea adevărată! Sute de mii de oameni ar putea cădea de acord că Dumnezeu este răzbunător sau că anumite rase sunt inferioare, dar acordul lor nu transformă această părere într-un adevăr. Oamenii au înghiţit în mod colectiv foarte multe minciuni, pentru că au crezut în acest flux de gânduri, şi este timpul să înţelegem asta. Este timpul să punem capăt nebuniei de pe această planetă: război, violenţă, ură, sărăcie şi distrugerea mediului înconjurător.

Eu nu sugerez eliminarea limbajului, pentru că limbajul este necesar pentru societate. Limbajul ajută la comunicarea cu ceilalţi, dar provoacă

şi separare. Sugerez doar că vă puteţi elibera de acele false presupuneri încorporate în limbaj, în special în limbajul care reflectă perspectiva ego-ului, odată ce aţi priceput că aceste presupuneri sunt false.

Presupunerile false – de pildă, „Nu ar fi trebuit să moară" şi „Nu voi trece niciodată peste asta" – îi ţin pe oameni în sclavia emoţiilor negative şi îi împiedică să fie pe atât de fericiţi, împliniţi, iubitori şi liniştiţi pe cât ar putea fi. Falsele presupuneri transformă oamenii fie în victime, fie în agresori şi îi împiedică să îşi manifeste eroul interior. În schimb, când vezi dincolo de presupunerile false ale ego-ului, se schimbă totul. Libertatea constă în a înţelege adevărul despre gândurile tale.

Ai putea spune nenumărate poveşti despre orice persoană, orice experienţă sau orice eveniment şi despre tine însuţi, dar niciuna dintre ele nu este complet adevărată. Mintea alege să spună anumite tipuri de poveşti, de obicei cele care îţi dau dreptate ţie sau nu-i dau dreptate altuia, sau cele care te fac să pari mai bun, iar pe altul, mai slab decât tine.

De exemplu, dacă o femeie îşi pierde cheile de la maşină, mintea ei ar putea să spună: „Cum ai putut să-ţi pierzi cheile? Ce prostie! Întotdeauna pierzi lucruri. Ar trebui să fii mai atentă. Nu te înveţi niciodată minte. Şi tata îşi pierdea cheile tot timpul. Şi dacă nu o să le mai găsesc? Cât mă va costa să le înlocuiesc? Cum voi ajunge la întâlnirea de azi?". Ca multe alte fluxuri de gânduri, acest exemplu este o combinaţie de poveşti şi gânduri despre trecut şi viitor. Este vreunul dintre aceste gânduri necesar? Sunt ele bune la ceva?

Când analizezi cu atenţie ceea ce îţi trece prin cap, descoperi că acest flux de gânduri nu are un conţinut folositor. Nu numai că poveştile minţii sunt inutile şi neadevărate (NU eşti întotdeauna prost, NU pierzi lucruri mereu şi DA, te înveţi minte), dar te fac şi să te simţi rău, ceea ce este o stare mai puţin eficientă decât atunci când te simţi bine.

Emoţiile negative eliberează în organism substanţe chimice care diminuează funcţionarea părţii raţionale a creierului, făcând mai dificilă rezolvarea problemelor. De fapt, fluxul de gânduri subminează acţiunea inteligentă. Poate credeaţi că acest flux de gânduri organizează treburile şi rezolvă problemele, dar el este, de fapt, un obstacol. Dacă pricepeţi acest lucru, înseamnă că recunoaşteţi un adevăr foarte important.

Nici măcar poveştile mai pozitive şi neutre din fluxul de gânduri nu sunt necesare sau utile, deşi sunt mai uşor de suportat: „Cerul este neobişnuit de albastru astăzi. Mă bucur că mi-am găsit cheile. Le-am găsit foarte repede. Sunt fericită astăzi”. Oricât de frumoase ar fi aceste gânduri, la ce sunt bune?! Nu fac decât să te ţină atent la fluxul de gânduri, în loc să fii atent aici şi acum. Mai mult, gândurile pozitive, la fel de mult ca şi cele negative, menţin acel „eu” sugerat implicit de fluxul de gânduri, adică sinele fals. În acest sens, gândurile pozitive despre „eu”, oricât de adevărate ar fi, nu sunt chiar atât de pozitive.

Fraza de mai sus admite o excepţie, atunci când creezi intenţionat o afirmaţie pozitivă pentru a contracara un gând negativ. Conceperea unei poveşti pozitive, mai adevărate, poate fi foarte utilă pentru a anula una negativă. Cu toate acestea, dacă nu ai fi crezut din start povestea negativă, nici nu ai mai fi avut nevoie să născoceşti una pozitivă.

Eroul ori spune o poveste pozitivă, ori nu simte nevoia să spună poveşti. Cei mai mulţi oameni au nevoie de poveşti pozitive înainte de a depăşi cu totul stadiul poveştilor. Poveştile pozitive pot fi o punte de trecere de la percepţia greşită a ego-ului către adevăr. Ceea ce înţeleg prin poveste pozitivă este fie o simplă afirmare a adevărului, cum ar fi „Nu-mi găsesc cheile”, fie o poveste care reflectă o perspectivă mai mare şi, prin urmare, mai adevărată, cum ar fi „Cheile se mai pierd uneori”.

Diferenţa dintre o poveste negativă şi una pozitivă constă în felul în care te face să te simţi. Ştii că ai de-a face cu o poveste pozitivă şi adevărată atunci când nu te mai simţi încordat, supărat sau nefericit. O poveste pozitivă şi adevărată aduce relaxare şi pace sufletească. Totuşi, dacă o poveste pozitivă nu este şi adevărată, ea nu-ţi va aduce linişte. Umflarea ego-ului cu o poveste pozitivă care nu este adevărată, cum ar fi „Nu greşesc niciodată”, nu va face decât să-ţi provoace mai multă agitaţie interioară.

O minciună nu poate aduce niciodată relaxare şi pace, pentru că nu este menită să o facă. Viaţa te răsplăteşte cu seninătate atunci când crezi ceea ce-i adevărat sau când spui adevărul. Iar când nu faci asta, vei simţi supărare, agitaţie şi o senzaţie de contracţie în corp. În acest fel, viaţa te orientează automat către adevăr.

În exemplul nostru, o altă poveste pozitivă ar putea fi: „Cheile trebuie să fie pe undeva”. Acesta este adevărul şi este o poveste mult mai

utilă decât cele ivite de obicei în fluxul de gânduri. Această poveste îţi dă încredere că îţi vei găsi cheile şi te inspiră să le cauţi, ceea ce face mai probabil că *le vei găsi*. În loc să-ţi iroseşti energia pedepsindu-te sau ruşinându-te, vei intra în rolul de detectiv. Poate fi chiar interesant şi distractiv să descoperi ce s-a întâmplat cu cheile. Având această mentalitate pozitivă, te vei focaliza bine şi îţi vei angrena toate simţurile în explorarea mediului înconjurător, în loc să te pierzi în gânduri autoreflexive.

Eroul găseşte un mod de a privi sau de a încadra experienţele care îi permite să rămână prezent, concentrat şi atent la ceea ce este adevărat, în loc să se piardă în ceea ce nu-i adevărat, adică în fluxul de gânduri. Ego-ul spune o poveste negativă, în timp ce eroul spune o poveste adevărată, una conformă cu adevărul şi care nu-l vlăguieşte de energie sau de încredere: „Cheile au dispărut pentru moment. E timpul să le căutăm”. Această poveste nu este doar adevărată, ci şi raţională şi lipsită de încărcătură emoţională.

Oare dacă nu vei mai da atâta atenţie fluxului de gânduri, înseamnă că vei trăi o viaţă aridă, lipsită de emoţii şi, prin urmare, neatrăgătoare? Dacă aşa gândeşti acum, probabil că încă eşti dependent de spectacolul minţii. Oamenii sunt ataşaţi de poveştile lor obişnuite şi, într-o anumită măsură, se bucură când sunt stârniţi emoţional, chiar dacă nu se simt bine şi nu este deloc productiv. Oamenii au o latură foarte iraţională, care se reflectă în fluxul de gânduri. Acest flux de gânduri este condus nu numai de ego, ci şi de mintea inconştientă.

Mai există un motiv pentru care oamenii sunt legaţi de anumite gânduri: Ei sunt ataşaţi de imaginea de sine descrisă de gânduri, chiar dacă este o imagine de sine negativă. Sunt ataşaţi de acea imagine care îi descrie ca fiind stângaci, slabi, victime, nedemni, neiubiţi sau inferiori într-un fel sau altul. Orice om are multe imagini de sine, dintre care multe sunt limitative şi îi menţin blocaţi în emoţii negative.

Dar de unde vine acest ataşament faţă de imaginile de sine, chiar şi faţă de cele negative? Acest ataşament face parte din programarea concepută pentru a susţine iluzia falsului sine. Imaginile de sine, în special cele negative, îi dau un contur sinelui fals şi îl menţin în viaţă. Ele sunt haina pe care o poartă sinele fals. Fără această haină, sinele fals nu

are cum exista, aşa că ego-ul nu are nicio motivaţie pentru a scăpa de imaginile de sine negative, chiar dacă tu ai vrea.

Sarcina ego-ului este de a crea şi de a menţine un sine fals prin intermediul imaginilor de sine. Reuşeşte acest lucru spunând mereu poveşti. Dacă ai o imagine de sine de om zăpăcit, atunci pierderea cheilor este o ocazie perfectă pentru a consolida această imagine şi pentru a-ţi reaminti, prin intermediul fluxului de gânduri, cât de distrat eşti. Ţi-ai pierdut cheile – iată încă o dovadă cât eşti de zăpăcit!

În acest fel, fiecare mică greşeală devine o ocazie de a întări imaginea negativă de sine, când realitatea este că toată lumea face greşeli. Cheile se mai pierd. Asta-i realitatea, nicidecum o dovadă a incompetenţei tale. Pierderea cheilor *nu spune nimic* despre tine.

Ego-ul creează un sentiment de sine transformând întâmplările în ceva personal. Întâmplările sunt doar întâmplări, dar ego-ul le leagă de *persoana ta*: „Ţi-ai pierdut cheile! Ce prost eşti!" Acesta este modul în care ego-ul creează şi menţine un sentiment de sine. Numai că acesta este un sentiment fals şi limitat de sine, nu este adevăratul tu.

Sinele fals este acel *tu* care suferă şi se zbate în viaţă. Adevăratul Sine nu se luptă, ci se odihneşte în pace, mulţumire şi admiraţie faţă de viaţă şi acţionează după cum este nevoie pe moment. Eroul înţelege adevărul despre sinele fals şi cultivă calităţile adevăratului Sine.

Eroul recunoaşte diferenţa dintre o poveste şi adevăr, dintre o imagine de sine şi realitate. Poţi avea o imagine de sine de om neîndemânatic, stupid, neatractiv, rău, scorpie, egoist sau orice alt adjectiv, dar *nu poţi fi* niciodată vreunul dintre acestea. Fiecare dintre aceste cuvinte este o poveste despre o imagine de sine, nu despre Tine. Tu eşti o creaţie magnifică care nu poate fi descrisă în cuvinte. Poţi numi asta o poveste pozitivă, dacă vrei, dar este foarte aproape de adevăr.

Eroul are un anumit mod de a se privi pe sine şi viaţa, prin care o îmbrăţişează ca pe o aventură minunată – ceea ce şi este. Este exuberant, entuziast, curajos, interesat, fascinat, curios, optimist şi încrezător, pentru că nu întreţine nicio idee care ar putea împiedica această naturală poftă de viaţă. El priveşte viaţa ca pe o explorare incitantă şi ca pe un dar. Şi aşa şi este. Eroul vede viaţa aşa cum este cu adevărat şi se bucură de ea.

Această atitudine nu poate fi posibilă decât dacă eroul rămâne prezent la viaţă aşa cum se arată ea clipă de clipă şi nu se pierde în fluxul gândurilor, care, în general, duce la nefericire, stres şi negativitate. Viziunea pozitivă a eroului depinde de cât de prezent este el în acum. El ştie că, fiind prezent la ce-i oferă clipa, va rezona cu calităţile adevăratei sale naturi, în timp ce pierzându-se în fluxul de gânduri, poate fi sigur că se va contopi cu ego-ul şi nu va mai avea acces la calităţile eroului.

Eroul nu se teme şi nu este descurajat de provocările vieţii, ci le acceptă ca parte a aventurii. Fără dificultăţi, nu ar exista nicio aventură, nimic cu care să-ţi testezi curajul, nimic care să te stimuleze sau să te determine să evoluezi, să înveţi şi să te extinzi – şi unde ar fi mai distracţia?! Sunteţi meniţi să fiţi aventurieri şi să vă extindeţi şi să deveniţi mai profunzi prin aceste aventuri. Partea din voi care iubeşte provocările vieţii este eroul. Atunci când sunteţi în aliniere cu acest erou interior, spuneţi „da” chiar şi dificultăţilor vieţii şi găsiţi puterea interioară de a le face faţă cu succes.

Atunci când sunteţi capabili să priviţi viaţa ca pe aventura care este, puteţi înfrunta necunoscutul cu curaj şi recunoştinţă, calităţi care nu pot proveni decât din adevărata voastră natură. Ego-ul nu ştie nimic despre niciuna dintre ele. Perspectiva egotică asupra vieţii nu vă ajută să-i faceţi faţă, ci vă subminează puterea inerentă, care aşteaptă să fie folosită. Există un supraom ascuns în fiecare dintre voi, care trebuie să fie adus la viaţă. Există în fiecare. Este Sinele vostru adevărat – *adevăratul* Tu.

Trecerea de la omul obişnuit la supraom nu se face prin schimbarea hainelor, ci printr-o schimbare de mentalitate. Cât de surprinzător! Schimbarea convingerilor – adoptând unele care să corespundă realităţii – face posibilă această transformare. Schimbă-ţi credinţele şi vei fi transformat, la fel şi viaţa ta. Pe măsură ce viziunea ta se îndepărtează de cea a ego-ului, devii mai fericit, deoarece ai acces la atitudini şi calităţi care îţi permit să iubeşti viaţa şi să faci faţă cu succes provocărilor ei.

Eşti puternic. Această putere este dezlănţuită de capacitatea ta de a alege ce anume crezi şi cum anume priveşti lucrurile. Puterea magică cu care ai fost înzestrat constă, pur şi simplu, în a alege ce gânduri să crezi.

Ego-ul are un anumit gen de gânduri, în timp ce mintea eroului este foarte diferită. Mintea eroului este golită de majoritatea, dacă nu chiar de toate gândurile ego-ului, iar cele care rămân nu au forţa de a atrage

atenţia eroului. În locul lor se află doar câteva gânduri neutre sau practice.

În liniştea dintre aceste câteva gânduri se găsesc toate calităţile adevăratei tale naturi: curaj, perseverenţă, răbdare, bunătate, compasiune, iubire, pace şi înţelepciune. Forţa ta interioară – eroul – se găseşte în spaţiul dintre gânduri!

Capitolul 3

False presupuneri

La baza viziunii ego-ului stau câteva presupuneri înşelătoare care ascund adevărul despre viaţă şi care cauzează o mare parte din suferinţa inerentă condiţiei umane. Vom examina câteva dintre presupunerile care alcătuiesc harta egotică a realităţii. Sperăm că, astfel, vom uşura adoptarea unei hărţi mai adevărate.

Două scurte expresii sunt responsabile pentru o mare parte din suferinţa umană: *ar fi putut* şi *ar fi trebuit*. Să analizăm prima dintre aceste mici expresii care are atâta putere: *ar fi putut*. Bineînţeles că aveţi nevoie de acest cuvânt pentru a comunica şi, în multe cazuri, este folositor: *Aţi putea* face sau spune nenumărate lucruri. Într-adevăr, orice *ar putea* fi posibil în viitor. Şi este util să înţelegeţi asta. Vă ajută să fiţi deschişi la variate posibilităţi.

Problema nu apare când verbul indică posibilităţi viitoare, ci atunci când vorbiţi despre trecut: „*Ar fi putut* fi altfel". Aceasta este întotdeauna o minciună şi cauza multor inutile regrete, tristeţe, furie, vinovăţie şi ruşine. Aşadar, să analizăm chestiunea.

Ar fi putut trecutul fi altfel dacă tu sau altceva ar fi fost diferit? În acel moment anterior, nu puteai fi decât exact aşa cum ai fost, la fel cum, în acest moment, nu poţi fi decât exact aşa cum eşti acum. Asta e valabil pentru orice alt aspect din acel moment anterior: Nu putea fi decât exact aşa cum a fost. O anumită combinaţie de situaţii, condiţionări şi alegeri – prea numeroase pentru a le cuprinde cu mintea – au condus la acel moment şi l-au făcut să fie cum a fost. Multe elemente – care nu pot fi controlate de tine sau de altcineva – ar fi trebuit să fie altfel pentru ca acel moment să fi fost diferit.

Ar fi putut trecutul fi altfel? Este o întrebare ipotetică inutilă. Ceea ce s-a întâmplat în trecut s-a întâmplat şi gata, nicio speculaţie nu-l mai poate schimba. Prin această rumegare a trecutului, mintea nu acceptă fostul *acum* şi este modul ei de a te scoate din actualul *acum*.

Expresia *ar fi putut* îţi produce durere. Motivul pentru care doare este că aşa îţi comunică viaţa că crezi o minciună. Minciunile dor întotdeauna.

Ego-ul nu prea acceptă ce s-a întâmplat în trecut, aşa cum nu acceptă nici ceea ce se întâmplă acum. Iar singurul mijloc pe care ego-ul îl are la dispoziţie pentru a încerca să schimbe trecutul sunt gândurile, aşa că se gândeşte la trecut astfel: „Ce-ar fi fost dacă...?”, „Dacă doar...”, „Ar fi trebuit să...”, „Mi-aş fi dorit...”. Dar aceste gânduri nu pot schimba trecutul. Tot ceea ce reuşesc ele este să te facă nefericit.

Problema cu ego-ul este tocmai această lipsă de acceptare. El se împotriveşte vieţii, cu excepţia cazului în care lucrurile sunt plăcute ego-ului, ceea ce se mai întâmplă uneori. Dar, de cele mai multe ori, viaţa se întâmplă fără să ţină cont de preferinţele ego-ului. Există fie viaţa aşa cum este ea – realitatea – fie viaţa aşa cum ar vrea ego-ul să fie – o fantezie. Ego-ul trăieşte în lumea lui „ar fi putut”, „ar fi trebuit” şi „ar fi fost posibil”, o lume desprinsă de realitate, în timp ce viaţa este ceea ce este. Orice altceva în afară de ceea ce se întâmplă concret este doar un gând despre realitate, nicidecum realitatea.

Ce am afirmat despre „ar fi putut” este valabil şi pentru „ar trebui” şi „ar fi trebuit”. „Viaţa ar trebui să fie altfel! Trecutul ar fi trebuit să fie diferit!” Cine spune asta? Ego-ul, iar dacă îl crezi, vei suferi. Acest gând, că „viaţa ar trebui să fie altfel decât este”, nu este un adevăr fundamental, ci pretenţia ego-ului pentru o lume ideală, care nu există şi nu va exista niciodată. Această afirmaţie este doar un gând în şuvoiul de gânduri, protestul ego-ului împotriva realităţii.

De unde provine acest şuvoi de gânduri? Spune el adevărul? Unde se găseşte adevărul despre viaţă? Acestea sunt întrebări la care trebuie să răspunzi singur. Eroul este dispus să exploreze şi să afle ce este *adevărat*. Dacă adevărul s-ar găsi în fluxul de gânduri, atunci acesta ar trebui să fie demn de încredere. Dar oare este?! Cât de corect este cu adevărat? Dacă este corect doar uneori, atunci ai o problemă. Cum determini ce este întemeiat şi ce nu este? Şi, în fond, ce este adevărul?

Oare nu este adevărul ceva ce poate fi cunoscut sigur, nu doar ceva presupus a fi adevărat?! Dar când definim adevărul ca fiind ceea ce se cunoaşte sigur, atunci nu multe lucruri sunt adevărate. Ceea ce poate fi cunoscut cu certitudine este, în general, ce corespunde datelor senzoriale, fără interpretarea sau opinia minţii.

Într-un anumit moment, de exemplu, poate fi adevărat că cerul este albastru. Dar a spune mult mai mult decât atât despre cer în acel moment

este mai degrabă o poveste, o părere suprapusă peste acest simplu fapt. Fluxul de gânduri ar putea oferi următoarele: „Cerul nu este la fel de albastru ca de obicei. Cerul este mai albastru toamna decât primăvara. Cerul este mai frumos atunci când este mai albastru. Cerul nu este albastru suficient de des”.

Niciuna dintre asemenea afirmaţii pe care le-ar putea face mintea nu este absolut adevărată, iar unele sunt doar opinii. Afirmaţiile din fluxul de gânduri, precum cele de mai sus, trec adesea drept fapte, drept adevăr. Cu toate acestea, adevărul este mult mai simplu: Cerul este albastru – punct. Iar în ceea ce priveşte evenimentele din trecut, ceva fie s-a întâmplat, fie nu s-a întâmplat; nu există niciun „*ar fi putut*” sau „*ar fi trebuit*” în această privinţă. *Ar fi putut* şi *ar fi trebuit* nu pot fi niciodată adevărate.

Atunci când apare „*ar trebui*” în fluxul de gânduri, indică dorinţa ca realitatea să fie altfel decât este: „Viaţa nu ar trebui să fie atât de grea”, „Nu ar fi trebuit să spună asta”, „Ar trebui să fiu mai slabă”. Adevărul este că dorinţa ca lucrurile să fie altfel nu are nimic de-a face cu realitatea şi are prea puţină influenţă asupra ei, în afară de faptul că această doleanţă îţi provoacă nemulţumire, iar ca urmare, însăşi realitatea pare să nu te mai mulţumească. A dori orice altceva decât ceea ce se întâmplă în realitate îţi strică clipa de acum, care este tot ceea ce ai. Dacă te agăţi de ideile ego-ului despre cum ar vrea el să fie viaţa, în loc să accepţi viaţa aşa cum este, vei fi nefericit.

Cuvântul „*ar trebui*” semnalează o falsă presupunere, aşa că trebuie să devii conştient de el când apare în fluxul de gânduri, dacă vrei să te eliberezi de suferinţă şi să trăieşti în realitate. Nicio afirmaţie conţinând acest cuvânt nu este adevărată sau utilă. Dacă vrei să suferi, atunci ţine-te strâns de „*ar trebui*”. Dacă te surprinzi cu un gând ce conţine „*ar fi trebuit*”, să nu-l crezi.

Ar trebui este o respingere directă a realităţii. Este ca şi cum ai nega ceea ce există: „Nu, situaţia ar trebui să fie altfel. Nu, el ar trebui să se comporte altfel. Nu, eu ar trebui să fiu altfel”. Altfel faţă de ce? Altfel faţă de cum este situaţia, de cum este el, de cum sunt eu – altfel de cum stau lucrurile cu adevărat.

Pentru că ego-ul vrea ca lucrurile să fie altfel, pretinde că şi pot fi altfel. Dar ele NU pot fi altfel. Dacă un avion zboară deasupra ta, ar putea

să fie altfel? Faptul că spui că „*ar trebui*” să NU zboare oare schimbă ceva? Este prea târziu pentru ca acest moment să fie altfel decât este. Acel acum a trecut deja, iar avionul nici nu mai este deasupra. „*Ar putea*” avionul să fie deasupra capului acum sau „*ar trebui*” să fie? De ce să te complici cu astfel de gânduri?! Dar, dacă vrei neapărat, poţi chiar să suferi din cauza avioanelor care vin şi pleacă.

Ţine de alegerea ta să crezi în „*ar fi putut*” sau „*ar fi trebui*”, dar îţi vor aduce suferinţă. Odată ce ai aflat asta şi dacă nu vrei să fii nefericit, ai o singură opţiune. Chiar poţi face ceva în privinţa suferinţei. Dacă crezi în şuvoiul de gânduri, vei fi nefericit, iar dacă nu crezi în el, nu vei fi nefericit. Când crezi o minciună, vei suferi, iar când nu o crezi, nu vei suferi. Ia seama la suferinţă ca la un semnal, căci te va îndrepta spre minciuna care a cauzat-o. Învaţă din suferinţa ta. Învaţă ce gânduri să nu iei în serios. Observă acele gânduri şi apoi revino la realitate, la clipa prezentă.

„*Ar fi putut*” şi „*ar fi trebuit*” sunt amândouă nişte pretenţii de control. Ego-ului nu-i place faptul că are atât de puţin control asupra vieţii. În loc să accepte acest lucru, ego-ul se preface că nu este adevărat. El susţine că dorinţele şi ideile sale modelează viaţa sau *ar trebui* să poată modela viaţa. El crede în „*ar fi putut*” şi „*ar fi trebuit*”. Aceste două mici expresii ajută ego-ul să-şi creeze şi să-şi menţină iluzia de control asupra vieţii, la fel cum o fac şi dorinţele lui.

Dorinţele ego-ului sunt acele dorinţe exprimate în fluxul de gânduri. Acestea par a fi dorinţele *tale*, dar ele sunt, de fapt, cerinţele programării tale, inclusiv deziderατele naturii tale animale, cum ar fi dorinţa de confort, siguranţă, hrană şi sex. Există însă şi alte dorinţe, cele mai profunde, care provin din adevărata ta natură. S-ar putea ca, la un moment dat, să le pui în cuvinte, dar ele nu apar iniţial în fluxul de gânduri. Ele se manifestă mai subtil în corpul tău şi sunt simţite, sau intuite, la un nivel profund.

Atunci când gândeşti sau exprimi aceste dorinţe mai profunde, ai senzaţia că sunt corecte şi bune, spre deosebire de dorinţele ego-ului, care în general, nu-ţi dau o senzaţie prea plăcută. De exemplu, gândul „Vreau o maşină nouă” sau „Vreau să am o relaţie” poartă un sentiment de lipsă şi nefericire, o nevoie de ceva. Acest sentiment că ai nevoie de ceva pentru a fi fericit nu te face să te simţi bine.

Pe de altă parte, o dorinţă mai profundă, cum ar fi dorinţa de a-ţi lărgi orizontul studiind sau creând ceva, ţi se pare incitantă, bună şi inspirată atunci când o pui în cuvinte şi te gândeşti la ea. După aceste sentimente pozitive poţi deosebi adevăratele dorinţe de cele false, adevăratul Sine de sinele ego-ului. Nu-i nimic greşit în a-ţi urma dorinţele ego-ului. De fapt, chiar eşti menit să o faci, într-o anumită măsură, pentru că aşa înveţi ce e viaţa. Doar că dorinţele ego-ului nu sunt ceea ce par a fi. Nu ele structurează viaţa, deşi o influenţează puţin. Totuşi, ego-ul are impresia că dorinţele şi ideile sale sunt cele care modelează viaţa. Această presupunere falsă trebuie bine analizată.

Ego-ul se pune pe sine în centrul universului şi crede că dorinţele şi ideile sale sunt esenţiale în acel univers, când în realitate este exact invers. Ego-ul nu deţine controlul vieţii, iar ideile, fanteziile şi dorinţele sale nu prea contează pentru ce se întâmplă de fapt. Însă ideile şi dorinţele tale sunt cruciale pentru cât de fericit vei fi. În măsura în care ceri ca viaţa să le împlinească, vei suferi. Acesta este adevărul în privinţa lor.

Ego-ul înţelege lucrurile invers. Însă ideile şi dorinţele tale nu te ajută să fii o persoană mai fericită şi mai bună. Mai degrabă, te împiedică. Atunci când renunţi la ideile şi dorinţele tale, te cufunzi în momentul prezent – în realitate – şi te aliniezi instantaneu cu adevărata ta natură şi devii tot ceea ce ţi-ai dorit vreodată să fii: complet, fericit, împăcat, mulţumit, înţelept şi iubitor. Eşti deja ceea ce vrei să fii! Dar crezând că ai fi acel mic tu care are dorinţe şi se luptă să controleze viaţa, te împiedici să descoperi adevărul despre Tine.

Adevărul este că nici nu ai nevoie de controlul de care presupune ego-ul că ar avea nevoie, pentru că există Ceva care comandă, care este bun şi înţelept şi care se îngrijeşte de interesele tale. Îndată ce nu mai încerci să controlezi viaţa, descoperi că totul este deja sub control şi că întotdeauna a fost controlat de o Forţă binevoitoare care te are la inimă – pentru că eşti chiar Tu. Eşti reflecţia ei în formă umană şi eşti foarte iubit. După cum eu, Fiul, sunt o reflectare a Tatălui, la fel sunteţi fiecare dintre voi.

O altă presupunere falsă este gândul „Am nevoie...”. Deşi există anumite nevoi de bază necesare pentru supravieţuire, gândurile care încep cu „am nevoie” sunt presupuneri false. Ego-ul crede că are nevoie

ca lucrurile să fie într-un anumit fel pentru a fi fericit. Acestea nu sunt nevoi reale, ci imaginare: nişte minciuni. Viaţa nu trebuie să se potrivească cu ideile sau dorinţele ego-ului pentru ca să fii fericit. Aceasta este o presupunere falsă. Fericirea este întotdeauna posibilă, chiar şi în situaţii foarte dificile. Fericirea despre care vorbesc este un sentiment profund de mulţumire şi recunoştinţă faţă de viaţă.

Atunci când încetezi să te opui vieţii aşa cum este ea şi începi să o îmbrăţişezi, precum face eroul, te cufunzi în viaţă – în clipa prezentă – şi te îndrăgosteşti de viaţă. Viaţa este bună exact aşa cum este. Este binecuvântată. Este miraculoasă. Este un cadou aşa cum este. Este un mare privilegiu să fii viu şi să trăieşti *orice* se întâmplă să trăieşti.

Orice experienţă este un câştig, chiar dacă este dificilă. Iar cea mai mare parte a înţelepciunii şi multe dintre cele mai mari beneficii ale vieţii sunt câştigate ca urmare a strădaniilor şi dificultăţilor. Provocările te fac puternic, ceea ce lipsa efortului nu reuşeşte.

Provocările sunt necesare pentru a descoperi şi a dezvolta forţele latente ale eroului: puterea de a persevera, de a nu se complace în emoţii şi acţiuni negative, de a fi răbdător, de a urma o altă cale decât cea stabilită de ego, de a îndura, de a fi calm şi liniştit, de a evita neîncrederea în sine şi frica, de a şti ce este adevărat şi de a acţiona în conformitate, de a învinge obiceiurile dăunătoare şi de a rezista dorinţelor distructive sau celor care te vlăguiesc de energie.

Oamenii încearcă în mod natural să evite durerea şi dificultăţile, dar ele sunt necesare şi intrinseci vieţii şi, prin urmare, trebuie acceptate cu toată inima. Eroul a învăţat să îmbrăţişeze provocările şi să nu cadă pradă autovictimizării, autocompătimirii, furiei, tristeţii, neacceptării, cedării emoţionale, deznădejdii sau neputinţei.

Eroul a învăţat, de asemenea, că este firesc să faci greşeli şi că nu pot fi evitate. Aşa evoluează oamenii. Eroul înţelege şi acceptă asta. De exemplu, voinţa ţi se dezvoltă datorită suferinţei provocate de cedarea în faţa propriilor slăbiciuni, înveţi să iubeşti datorită durerii de a nu iubi şi înveţi să fii precaut datorită dificultăţilor pe care le-ai avut atunci când nu ai fost prudent. Cu ajutorul dificultăţilor, înveţi cum să trăieşti, şi ăsta-i rostul vieţii: cum anume să trăieşti dintr-o perspectivă mai înaltă decât cea a ego-ului şi instinctelor animale.

Viaţa nu înseamnă a obţine ceea ce ego-ul vrea sau crede că are nevoie. Viaţa îţi oferă deja exact ceea ce ai nevoie: Ceea ce ai este tot ceea ce ai nevoie. Pentru a evolua în felul în care eşti menit, ai nevoie de toate experienţele prin care treci.

Îţi poţi da seama ce anume ai nevoie observând ceea ce se întâmplă în viaţa ta acum. De exemplu, dacă ai o relaţie cu probleme, înseamnă că aici este lecţia ta actuală. Lecţia ar putea consta în diverse aspecte: să accepţi şi să permiţi, să nu accepţi abuzul, să nu judeci, să ai încredere, să faci compromisuri, să-ţi învingi furia şi egoismul, să ai răbdare, sau să iubeşti – ceea ce implică toate celelalte lecţii.

Dacă te lupţi să se autosusţii financiar, atunci aceasta este lecţia ta actuală. Ţi se cere să înveţi cum să faci bani, dar şi să-ţi cultivi resursele interioare pentru a rezista fără ei. Este, de asemenea, un moment potrivit pentru a descoperi ce-ţi place să faci şi ce contează cu adevărat pentru tine. Ţi se oferă şansa de a-ţi dezvolta talentele şi de a-ţi descoperi unele pe care nu ştiai că le ai, pentru că numai aşa vei putea găsi o ocupaţie satisfăcătoare şi importantă pentru tine, prin care să te şi susţii material.

Dacă te confrunţi cu probleme de sănătate, atunci acesta poate fi un semnal de trezire. Oare nu cumva trebuie să schimbi ceva în viaţa ta? Dieta sau alte obiceiuri? Atitudinea? Stilul de viaţă? Relaţiile? Locul de muncă? Poate că nu ai nevoie de nimic altceva decât să accepţi să trăieşti cu limitările puse de boală. Această lecţie poate fi una dintre cele mai profunde lecţii spirituale dintre toate: să te abandonezi în faţa a ceea-ce-este. Odată ce o vei duce la perfecţiune pe aceasta, vei deveni un Maestru: un erou.

Viaţa, inclusiv viaţa ta, este aşa cum trebuie să fie, iar a fi înţelept înseamnă să înţelegi acest lucru. Odată ce-l înţelegi, poţi să te relaxezi în mijlocul oricărei experienţe prin care treci, să profiţi la maximum de ea şi să te bucuri de ea pentru ceea ce este şi să nu fii nefericit din cauza a ceea ce nu este. Ai parte de ceea ce ai nevoie, deoarece viaţa îţi oferă întotdeauna exact ceea ce ai nevoie pentru a te dezvolta şi în alte scopuri.

Poate crezi că ai nevoie să fii sănătos, dacă nu eşti, sau zvelt, dacă nu eşti, sau bogat, dacă nu eşti, sau altceva ce nu eşti în prezent, însă tu joci exact rolul sau rolurile pe care ai venit să le joci aici, în această piesă de teatru a vieţii, şi să înveţi din ele.

Multe dintre aceste roluri se schimbă de-a lungul vieţii, ceea ce reprezintă o altă metodă pedagogică: Cei care sunt săraci pot deveni bogaţi, iar cei care sunt bogaţi pot deveni săraci. Cei care sunt sănătoşi devin bolnavi, iar cei care sunt bolnavi pot deveni sănătoşi. Cei care nu au succes pot întâlni succesul, iar cei care au succes pot deveni nişte rataţi.

Fiecare îşi joacă rolul sau rolurile pe care trebuie să le joace la momentul respectiv. Toţi sunteţi aici pentru a-i învăţa pe alţii şi toată lumea este aici pentru a învăţa ceva:

Persoana frumoasă te învaţă să îţi depăşeşti gelozia, iar ea învaţă despre limitele frumuseţii.

Cei săraci te învaţă compasiunea, iar ei învaţă puterea interioară.

Cei bogaţi te fac atent la lăcomia şi dorinţele tale, iar ei învaţă despre acelaşi lucru.

Bolnavii te învaţă să-ţi slujeşti semenii şi îţi amintesc de vulnerabilitatea ta, iar ei învaţă să primească.

Persoanele cu dizabilităţi îţi arată cum este recunoştinţa, iar ele învaţă despre limitare.

Infractorii îţi arată cât de răi pot deveni oamenii atunci când ego-ul deţine controlul, iar ei învaţă cât de profundă poate deveni suferinţa.

Sportivii te învaţă perseverenţa şi rezistenţa, iar ei învaţă acelaşi lucru.

Victima te învaţă să nu devii o victimă, iar el sau ea învaţă acelaşi lucru.

Cei care abuzează de puterea lor te învaţă să nu-ţi cedezi altora puterea, iar ei învaţă deşertăciunea şi povara puterii lipsite de iubire.

Cât de repede înveţi aceste lucruri depinde de tine, dar toată lumea învaţă până la urmă, fie în această viaţă, fie în alta.

O altă modalitate prin care ceilalţi îţi devin învăţători este atunci când îţi declanşează emoţii şi judecăţi negative, pentru care trebuie să-ţi asumi responsabilitatea şi să le stăpâneşti:

Nu femeia frumoasă ţi-a provocat gelozia – ci dorinţele tale au generat-o.

Nu persoana fără adăpost ţi-a provocat repulsie – ci teama ta de a ajunge în stradă.

Nu şoferul prost ţi-a provocat furia – ci aşteptările tale ca el sau ea să conducă altfel.

Nu soţul sau soţia te-a făcut să suferi – ci nevoia ta ca să te aprobe.

De exemplu, dacă observi că ai o atitudine de respingere a omului sărac, trebuie să-ţi priveşti în faţă teama de sărăcie şi prejudecăţile pe care le ai despre cei săraci. Judecând şi învinuind pe alţii, eviţi să-ţi accepţi propria frică de sărăcie şi să îţi recunoşti vulnerabilitatea. Dar îndată ce nu mai eviţi asta, compasiunea şi iubirea pot curge dinspre tine către lume. În caz contrar, iubirea nu poate curge către ceilalţi.

Poţi transmuta orice emoţie negativă sau judecată în iubire, înţelegând că nimic exterior nu trebuie respins. Orice aspect pe care îl respingi sau judeci la altcineva se referă la tine, nu la cealaltă persoană.

Tu însuţi ai creat repulsia, judecata sau emoţia negativă, din cauză că ai respins ceva din interiorul tău, ceva inerent în orice fiinţă umană:

Lăcomia pentru care îi critici pe cei bogaţi există şi în tine.

Îmbuibarea pentru care îl judeci pe cel gras există şi în tine.

Egoismul pentru care îţi judeci partenerul există şi în tine.

Superficialitatea pentru care o judeci pe regina frumuseţii există şi în tine.

Lenea pentru care îl judeci pe şomer există şi în tine.

Fiecare om este înzestrat cu aceleaşi defecte şi cu aceleaşi virtuţi. Atunci când poţi accepta că ceea ce judeci sau respingi la altcineva există şi în tine, atunci nu-i vei mai dispreţui pe alţii. Ai compasiune pentru propria ta umanitate şi atunci vei putea avea compasiune şi iubire pentru toţi ceilalţi.

Este dureros să nu iubeşti. Priveşte în interiorul tău şi observă cum anume te împiedici să iubeşti anumite persoane, iar asta te va elibera să poţi iubi, inclusiv pe tine însuţi. Când nu-i iubeşti pe alţii, este aproape imposibil să te iubeşti pe tine însuţi, deoarece faptul că nu iubeşti te face să te simţi meschin şi dezagreabil ca persoană. Pe de altă parte, iubirea este o dovadă a măreţiei tale, a adevăratei tale naturi, care este pură bunătate.

Prin urmare, iată că viaţa nu trebuie să fie altfel de cum este. Ea este deja orchestrată perfect, proiectată cu rafinament în scopul evoluţiei tale şi a tuturor celorlalţi. Nu a fost concepută pentru a se potrivi cu dorinţele

şi imaginaţia ta, ci ale lui Dumnezeu. Aşa că „lasă lucrurile în plata Domnului”, după cum se spune cu atâta înţelepciune.

Şi aşa ajungem la cel mai profund adevăr, anume că nu există ceva frumos sau urât, de succes sau ratat, inteligent sau prost, bogat sau sărac, bolnav sau sănătos, sau orice altă pereche de opuşi duali. Deşi aceste cuvinte sunt necesare pentru comunicare, ele nu indică nimic real. Sunt nişte constructe mentale utilizate adesea de ego pentru a-şi susţine perspectiva sa în alb şi negru, care clasifică totul şi pe toată lumea ca fiind fie bună, fie rea. Ego-ul pictează în tuşe foarte groase.

În realitate, nu există bun sau rău, ci doar ceea ce *există*. Eroul iubeşte ceea ce există, în timp ce ego-ul iubeşte doar ceea ce consideră el a fi bun şi respinge sau evită restul. Dar totul este necesar pentru ca această lume să funcţioneze. Totul şi fiecare este la fel de valoros, căci altfel, lumea nu ar sluji la fel de frumos pentru evoluţia eroului. Viaţa este bună – în totalitatea ei! Totul este aşa cum trebuie să fie.

Pentru a fi fericit e nevoie să accepţi şi să iubeşti totul. În măsura în care nu o faci, vei fi nefericit. Observă ce simţi în corp atunci când respingi ceva. Nu te simţi bine. Acum observă cum te simţi atunci când accepţi şi iubeşti ceva. Te simţi bine. Aceasta este puterea pe care o ai. Dacă vrei să te simţi bine, poţi. Tot ce trebuie să faci este să accepţi şi să iubeşti ceea ce *există*, în loc să respingi. Iubeşte realitatea exact aşa cum este! Ţine de alegerea ta.

Eroul îmbrăţişează viaţa exact aşa cum este ea, deoarece îşi dă seama că nu are rost să facă altfel. Opoziţia faţă de ceea ce *există* nu schimbă nimic, decât că-ţi diminuează fericirea. Eroul a observat realitatea şi a sesizat adevărul: Să vrei ca lucrurile să fie acum altfel decât sunt deja, sau să vrei ca trecutul să fi fost altfel decât a fost este de-a dreptul inutil şi îţi provoacă numai nefericire. Pentru erou, chiar că nu există altă opţiune decât să iubească ceea ce există.

Acum ajungem la cea mai grosolană presupunere falsă dintre toate: orice vine după cuvintele „Eu sunt”. Orice adaugi după aceste două cuvinte nu poate fi decât o foarte săracă descriere a ta, în cazul în care chiar este adevărată. Nu ar fi ceva atât de rău, dacă cuvintele care urmează de obicei după „eu sunt” ar fi doar nişte descrieri şi nu nişte poveşti negative, aşa cum sunt deseori: „Sunt prea bătrân pentru a învăţa

ceva nou". „Sunt un ratat în relaţii". „Nu sunt bun la nimic". „Nu voi putea niciodată să-l iert".

Cine este acest „eu"? Oare poţi spune ceva despre el care să fie adevărat de-a lungul timpului? Acesta ar fi testul valabilităţii unei afirmaţii, nu-i aşa? Dar prea puţine lucruri ar trece acest test. Acest „eu" este foarte alunecos – o iluzie, de fapt. Nu îl poţi găsi nicăieri şi nu poţi spune adevărul despre el, deoarece nu este real şi nu există. Cum ai putea descrie cu exactitate ceva care este o iluzie, altfel decât spunând că este o iluzie?

Povestea despre tine care se desfăşoară în capul tău nu are niciun substrat şi, prin urmare, nu are nici adevăr. Ai putea foarte bine să nu ţii cont de gândurile tale despre „eu" şi nu ai pierde nimic – decât suferinţa pe care o produc în general. Şi nu uita: Dacă un gând produce suferinţă, este o minciună. Suferinţa este modul în care viaţa te îndepărtează de minciunile minţii.

Dacă îţi analizezi fluxul de gânduri, vei descoperi că o mare parte din suferinţa ta provine de la gândurile care-l conţin pe acest „eu", de la convingerea că eşti acest „eu". „Eu sunt... (completează spaţiul gol)" creează sinele fals şi este, în mare măsură, răspunzător pentru menţinerea lui. Dacă ai înceta să crezi că eşti acest „eu", atunci sinele fals s-ar prăbuşi şi n-ar mai rămâne decât adevăratul Sine.

Oare este atât de greu să crezi că altceva trăieşte în tine, nu acest „eu"?! El urmăreşte atent piesa de teatru jucată de această persoane care se crede a fi personajul, nu observatorul personajului. Cine sau ce anume poate vedea că joci un personaj?!

Căci este destul de evident, nu-i aşa, că joci un rol! Televiziunea, filmele şi alte poveşti te-au obişnuit să observi cum îşi joacă personajele rolurile. Ştii bine că acest lucru este valabil şi pentru tine. Joci un personaj şi, în acelaşi timp, eşti conştient că joci un personaj.

Cine sau ce ştie acest lucru? Cine sau ce vede? Cine sau ce aude? Cine sau ce simte totul? Este acel personaj sau altceva? Dacă ar fi personajul, atunci nu ai fi conştient de personajul pe care îl joci. Iată însă că poţi descrie acest personaj destul de bine – şi o faci adesea. Este descris în fluxul tău de gânduri.

Dar personajul nu este cel ce eşti cu adevărat, ceea ce este o veste foarte bună, deoarece personajul are defecte şi un ego, care nu este prea

drăguţ uneori. Lucrul cu adevărat minunat este că tu eşti eroul, cu toate calităţile de erou: putere, înţelepciune, iubire, compasiune, mulţumire, înţelegere şi curaj.

În orice moment, poţi avea acces la aceste calităţi, pentru că ele sunt disponibile întotdeauna. Cu cât le accesezi mai mult, cu atât devin mai puternice şi cu atât mai mult aceste calităţi devin parte din personajul pe care îl interpretezi. Finalul fericit al poveştii „eului" tău este că personajul tău devine un erou.

Eşti menit să devii adevăratul tău Sine, dar chiar şi atunci, vei continua să fii o fiinţă umană cu un rol de jucat şi având trăsăturile şi tendinţele personajului pe care îl joci, doar că personajul va fi umplut cu dragoste, pace, bucurie, înţelepciune, curaj şi orice altă calitate minunată pe care ţi-o poţi imagina.

Capitolul 4

Calităţile eroului

Calităţile eroului sunt şi calităţile umanităţii, care sunt, de asemenea, calităţile naturii tale divine. În esenţă, eşti divin, dar joci rolul unei fiinţe umane. Uneori, când te controlează ego-ul, ies la iveală atributele inferioare ale naturii tale umane, în timp ce, alteori, strălucesc calităţile tale cele mai frumoase.

Deoarece calităţile eroului sunt şi ale umanităţii, toată lumea le cunoaşte îndeaproape. Natura ta divină nu este ascunsă sau misterioasă, ci se exprimă prin tine clipă de clipă, dacă îi permiţi. Ea apare sub forma tuturor calităţilor pe care le admiri: curaj, putere, iubire, înţelepciune, discernământ, bucurie, pace, compasiune, optimism, smerenie, hotărâre, creativitate, răbdare, bunătate, responsabilitate, corectitudine, sârguinţă, disciplină, rezistenţă şi adaptabilitate.

Însă ceea ce-l face pe erou să fie cu adevărat un erou este faptul că ştie care anume calitate se potriveşte la momentul respectiv. Ştie când să fie hotărât şi când să cedeze, când să îndure şi când să se lase păgubaş, când să fie puternic şi când să fie blând. Sincronizarea este totul, motiv pentru care eroul acordă o atenţie deosebită clipei prezente. Aşa ştie cum să acţioneze şi cum să se comporte. Dacă nu-şi manifestă calităţile într-un mod adecvat situaţiei şi echilibrat, ele devin problematice. De exemplu, forţa nu este o adevărată calitate dacă nu este echilibrată prin receptivitate, bunătate, compasiune şi acceptul de a face compromisuri atunci când este nevoie. Aplicarea greşită a calităţilor eroului poate fi la fel de distructivă ca şi egoismul, lăcomia şi ura ego-ului.

Adesea, ego-ul distorsionează şi corupe calităţile pozitive ale eroului:

Puterea devine abuz de putere.

Rezistenţa devine rigiditate sau aderenţă oarbă la tradiţie.

Bunătatea devine victimizare.

Curajul devine imprudenţă.

Pacea devine pasivitate.

Iubirea devine toleranţă excesivă.

Responsabilitatea devine martiriu.

Perfecţionismul devine stagnare.

Renunţarea devine supunere.

Optimismul devine credinţă oarbă.

Disciplina devine duritate.

Diferenţa dintre ego şi erou constă în înţelepciunea de a aplica aceste calităţi pozitive în măsura potrivită şi la momentul potrivit. Am putea spune că rostul vieţii este să înveţi să faci asta. Este ca şi cum ţi s-ar fi dat un şevalet şi vopsele, calităţile eroului fiind toate culorile. Sarcina ta este să pictezi ceva frumos, nu să aduci hidoşenii în lume.

Adeseori, este greu de perceput cât de distructivă este folosirea greşită a calităţilor eroului:

Războiul este deghizat ca fiind onorabil şi făcut din dragoste de ţară.

Lăcomia corporatistă este deghizată ca libertate.

Materialismul este deghizat ca prosperitate şi calea spre fericire.

Egoismul este deghizat ca autonomie.

Intoleranţa religioasă este deghizată ca acţiune morală.

Aceste lucruri ajung să fie permise de societate pentru că par altceva decât sunt de fapt. Dacă războiul ar fi văzut aşa cum este de fapt – crimă – ar fi inacceptabil. Dacă lăcomia corporatistă ar fi văzută aşa cum este de fapt – venerarea banilor mai presus de orice – societatea ar limita puterea corporatistă. Dacă materialismul ar fi văzut aşa cum este de fapt – jefuirea resurselor pământului – oamenii s-ar concentra pe alte valori mai importante.

Eroul ştie când şi cum să acţioneze, pentru că trăieşte complet în prezent, care îi dezvăluie de la sine ce trebuie să facă. Este expert în a fi atent la ceea ce există, în a fi complet prezent. Nu ego-ul determină acţiunile eroului, ci fluxul vieţii. Atunci când nu-l mai interesează fluxul de gânduri, nu îi mai rămâne decât fluxul vieţii şi să reacţioneze la acesta. La fel cum vântul poartă pasărea, clipa îl poartă pe erou, fără gânduri, fără teamă, fără îndoieli sau întrebări.

El manifestă, pur şi simplu, acea calitate a adevăratei naturi de care este nevoie pe moment. Dacă este nevoie de curaj, eroul exprimă curajul. Dacă este nevoie de răbdare, eroul o manifestă. Acesta este modul în care sunt destinate să trăiască fiinţele umane. Eroul este omul iluminat.

Aţi putea crede că acest mod de a trăi ar fi exagerat, nerealist şi imposibil. Dar v-aţi înşela, pentru că tot mai mulţi oameni trăiesc în acest mod în mare parte din timp, deşi poate că voi nu vă daţi seama.

Dacă aţi întâlni pe cineva care este iluminat sau aproape iluminat, poate că aţi crede că acea persoană este doar foarte drăguţă. Poate că ar trebui s-o cunoaşteţi mai bine de-a lungul timpului ca să vă daţi seama că are ceva special. Eroul este foarte obişnuit şi iese în evidenţă doar ca fiind o fiinţă umană admirabilă. Eroul nu este neapărat un zeu cu puteri extraordinare sau chiar cu carismă, iar mulţi oameni avansaţi spiritual încă mai au defecte.

Iluminarea nu este numai realizabilă, ci şi necesară pentru ca umanitatea să continue şi să prospere. Viaţa nu poate continua în felul acesta pe planetă, căci altfel nu va mai fi deloc locuibilă. Acesta este motivul pentru care vă transmit acest mesaj acum, nu doar pentru libertatea şi fericirea voastră personală, ci şi pentru supravieţuirea omenirii. Ego-ul a fost la putere prea mult timp, atât de mult, încât este greu de imaginat cum ar fi viaţa dacă oamenii ar trăi cu adevărat în dragoste şi pace, aşa cum sugerează scripturile religioase.

„Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi”. Acest lucru nu este uşor dacă nu te iubeşti pe tine însuţi. Dar nu este uşor să iubeşti sinele fals, deoarece acesta face lucruri care nu sunt foarte uşor de iubit, cum ar fi să se lamenteze, să judece, să se supere, să fie egoist şi dur. Atunci când tu sau ceilalţi vă identificaţi cu fluxul de gânduri, nici tu şi nici ei nu puteţi fi prea uşor de iubit. Din fericire, sinele fals nu este real, aşa că nu contează dacă îl iubeşti sau nu; contează doar să vezi că este fals.

Sinele fals al oricărui om este detestabil într-o măsură mai mare sau mai mică, deoarece reflectă ego-ul, care stă la originea oricărui gând, emoţii şi acţiuni negative. Nimeni nu-ţi cere să iubeşti ego-ul. E suficient să accepţi că ai unul, să accepţi că toată lumea are unul şi că sunteţi cu toţii în aceeaşi barcă. Toată lumea suferă din cauza negativităţii ego-ului. Ego-ul te face să suferi şi le face rău şi celorlalţi. Situaţia asta merită toată compasiunea ta.

Acceptă ego-ul ca parte a condiţiei umane, dar fii conştient că tu eşti altceva. Tu eşti bunătatea care vrea să se elibereze de negativitate, bunătatea care vrea iubire şi pace, bunătatea care este dispusă să citească aceste cuvinte şi să practice aceste învăţături. Acea bunătate este pe de-a-

ntregul demnă de a fi iubită şi ea reprezintă tot ceea ce ai fost vreodată cu adevărat.

Iluzia sinelui fals este foarte înşelătoare. Te păcăleşte să crezi că eşti ceea ce mintea ta spune că eşti. O, desigur, mintea ar putea să-ţi spună uneori că eşti minunat, dar în cea mai mare parte, mintea este un şuvoi de judecăţi, învinuiri, îndoială de sine, ruşine, vinovăţie, nemulţumire, lamentări, comparaţii sau, pur şi simplu, de prostii. Dacă aşa te simţi în interior, cum ai putea să te iubeşti pe tine însuţi şi să-i iubeşti pe ceilalţi?! Nici nu-i de mirare că este atât de dificil pentru majoritatea oamenilor să iubească şi să fie fericiţi. Nu-i aşa că fericirea te ajută să iubeşti mai uşor?! Nu-i aşa că cele mai fericite momente ale vieţii tale au fost şi cele mai pline de iubire?! Aşadar, haide să *fii* fericit, alegând să fii altceva decât şuvoiul de gânduri. Fluxul de gânduri nu reprezintă ceea ce eşti tu. Nu eşti acea persoană nefericită şi nesuferită. Eşti viaţa însăşi – iar ea este fericită doar fiindcă este vie.

Poţi găsi acel loc din interiorul tău care este mulţumit şi bucuros de viaţă? Dacă nu vei mai asculta de mintea care-ţi spune contrariul, vei putea să simţi acel ceva din tine care este întotdeauna şi veşnic fericit şi, prin urmare, plin de iubire şi împăcat cu viaţa aşa cum este ea.

Eroul nu se lasă păcălit de şuvoiul de gânduri. Eroul se recunoaşte ca fiind altceva decât personajul pe care îl joacă şi gândurile acelui personaj. Eroul este perfect conştient de personaj şi de trăsăturile, talentele şi defectele personajului, precum şi de gândurile, credinţele, condiţionările, temerile şi dorinţele personajului. Dar eroul alege ce anume condiţionări şi impulsuri să urmeze şi ce convingeri să creadă şi ce dorinţe să urmărească.

Eroul este călăuzit de ceva aflat dincolo de personaj şi dincolo de şuvoiul de gânduri, ceva misterios şi, totuşi, atât de intim şi adevărat, încât nu poate fi negat. Şi pentru că-i permite să-l ghideze, este fericit, viaţa merge bine şi dragostea curge dinspre el. Eroul a descoperit cheia fericirii. Iar acum ai descoperit-o şi tu.

Cheia este aceasta: Nu asculta de fluxul de gânduri. Nu îi eşti dator cu nimic. Nu-i datorezi supunere sau atenţie. Tocmai această supunere şi atenţie fără discernământ îi ţine pe oameni în ghearele gândurilor negative, limitării, fricii şi tuturor emoţiilor negative posibile, captivi în toate poveştile pe care le-au spus vreodată despre ei înşişi.

Preţul libertăţii este să încetezi să mai fii supus şi atent la fluxul de gânduri. Când îţi dai seama că cineva nu mai este demn de încredere, încetezi să îi mai acorzi obedienţă şi atenţie. Încetezi să mai crezi în acea persoană. Asta trebuie să faci şi cu fluxul de gânduri, care se preface că ar fi gândurile *tale*. Încetează să mai ai încredere şi să crezi în fluxul de gânduri. El face parte din condiţia umană, dar nu reprezintă cine eşti tu cu adevărat.

Pune la îndoială fiecare gând şi vei descoperi că nu ai avut niciodată nevoie de acele gânduri pentru a fi cine eşti, pentru că adevăratul Tu există în afara acestor gânduri, observând fluxul de gânduri şi înţelegând adevărul a ceea ce tocmai am spus. Eroul care se deşteaptă în tine se trezeşte din identificarea cu fluxul de gânduri şi vede adevărul. Atunci poate începe adevărata viaţă.

Totuşi, această trezire nu se petrece peste noapte. Eroul care se deşteaptă vede adevărul şi apoi îl uită, îşi aminteşte şi uită de nenumărate ori. Apoi, într-o zi, adevărul rămâne, iar omul rămâne în realitate, în aici şi acum, şi nu mai poate crede poveştile minţii despre trecut şi imaginaţiile despre viitor, nici fricile, dorinţele, îndoielile de sine, furia, judecăţile şi nemulţumirile ei.

Aceste creaţii mentale aparţin condiţiei umane. Ele nu fac parte din adevăratul Sine al nimănui. Ele sunt chipul pe care sinele fals îl poartă în lume. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt previzibil de dificili: Toţi au acelaşi sine fals şi ego. Nimeni nu diferă în acest sens. Sinele fals ascunde frumoasa individualitate şi creativitate a eroului, surprinzătoarea spontaneitate şi iubirea, care este adevărata voastră natură. Credinţa că aţi fi sinele fals cauzează toată suferinţa de pe planetă.

Adevăratul Tu este plin de resurse, având tot ceea ce ai nevoie pentru a fi fericit şi împlinit. De ce altceva ai mai avea nevoie pentru a te descurca în viaţă în afară de înţelepciune, iubire, răbdare, perseverenţă, bunătate, acceptare, pace şi bucurie?! Cu aceste atuuri şi fără frică sau alte emoţii negative create de gânduri, nu-i aşa că ai putea face faţă la orice?!

Cât de puternici sunteţi! Numai că nu o ştiţi neapărat. Fiecare dintre voi are la dispoziţie resurse nelimitate încă neexploatate. Tatăl nu vă lasă în voia sorţii. Vi s-a dat o trusă de supravieţuire completă.

Este o ironie faptul că tocmai ego-ul se opune supravieţuirii atât de mult, când el a fost conceput tocmai *pentru* supravieţuire! Cu adevărat, ego-ul este un mecanism de supravieţuire. Cu toate acestea, curentul de gânduri, care provine din ego şi condiţionări, face ca provocările vieţii să fie mai dificile decât ar putea fi. Ego-ul te poate ajuta să supravieţuieşti în mijlocul unui atac sau al unui cataclism, dar nu te ajută cu nimic în problemele de zi cu zi sau pentru fericirea ta. Fluxul de gânduri încearcă să te ajute să navighezi prin viaţă şi printre dificultăţi, dar eşuează lamentabil.

Fluxul de gânduri oferă foarte puţin. De exemplu, să spunem că tocmai ai aflat că ti-ai pierdut locul de muncă. Ce fel de gânduri îţi vor trece, probabil, prin minte? Probabil că vor fi temeri şi speculaţii despre viitor: „Ce mă voi face? Voi putea să-mi plătesc facturile? Va trebui să mă mut? Ce se va întâmpla cu mine?”. Aceste gânduri sunt fireşti, dar sunt ele şi utile? Dacă nu sunt utile, atunci ele îţi ocupă atenţia şi energia în mod inutil, în loc să le foloseşti pentru ceva mai rodnic.

Astfel de gânduri nu fac decât să adauge stres la o situaţie deja stresantă. Deşi, dacă examinăm mai atent, oare este situaţia cu adevărat stresantă sau doar gândurile despre ea o fac stresantă? Dacă ai şti că te aşteaptă ceva mai bun decât actualul loc de muncă, te-ar mai stresa pierderea locului de muncă? Probabil că nu. Ceea ce face ca această situaţie să fie stresantă este faptul că nu ştii ce se va întâmpla sau că presupui că se va întâmpla ceva de nedorit.

Ce-ar fi însă dacă nu te-ar deranja să nu-ţi cunoşti viitorul?! Şi ce-ar fi dacă nu te-ai gândi la un rezultat negativ?! Această situaţie, ca multe altele, poate că nu depinde de tine, dar depinde *numai* de tine dacă eşti mulţumit sau nu de faptul că nu ştii dinainte rezultatul şi dacă presupui sau nu că va fi un rezultat negativ. Ai puterea de a alege ce concluzie să tragi despre orice situaţie. Întotdeauna ai avut această putere, iar ceea ce decizi să concluzionezi va determina dacă eşti sau nu fericit – şi eficient.

Ce-ar fi dacă ai trăi intens fiecare clipă în parte, în loc să te arunci într-un viitor imaginar?! Ce-ar fi dacă ai rămâne *aici*?! Este chiar atât de rău *aici*?! Dar în *prezent*?! Este acest *acum* atât de rău?! Neavând niciun gând negativ despre viitor, nu mai există nicio problemă. Gândurile despre viitor sunt problema.

Mintea ta inventează un viitor negativ, care nu va veni niciodată. Nu ştii cum va fi viitorul, dar poţi fi sigur că nu va fi aşa cum şi-l imaginează mintea, pentru că ea nu ştie ce va fi. Ea nu ghiceşte într-un glob de cristal. Globul de cristal pe care mintea pretinde că îl are prezice doar scenarii de groază. Cine are nevoie de aşa ceva?! Ultimul lucru de care ai nevoie într-o perioadă de schimbări este să te sperii. Starea de frică este extrem de disfuncţională. Stresul nu te ajută să fii eficient.

Schimbarea NU este periculoasă. Este normală şi obişnuită. Un lucru de care poţi fi întotdeauna sigur este că viaţa va lua întorsături surprinzătoare. Mai mult, schimbarea este adesea necesară pentru fericire. Unii dintre cei mai nefericiţi oameni sunt cei care au refuzat să se schimbe atunci când viaţa i-a îndemnat să o facă. Schimbarea face parte din viaţă, având scopul de a evolua şi a te modela. Ea îl transformă pe omul obişnuit într-un erou.

Atunci când este nevoie de schimbare, eroul a învăţat să scotocească în sacul său cu resurse, în loc să caute spre fluxul de gânduri după răspunsuri sau îndrumare. Prima resursă necesară este o perspectivă pozitivă. Eroul ajunge numai la concluzii pozitive, sau nu va trage niciuna:

Totul este în regulă.
Chiar şi aceasta este o experienţă potrivită.
Poate că a venit timpul pentru o schimbare.
Ar putea fi distractiv şi interesant.
Ia să vedem ce se va mai întâmpla în continuare.
Sunt sigur că se va rezolva.
Să vedem ce mi-a rezervat universul acum.
Acest lucru mă eliberează să fac altceva.

Aceste gânduri contracarează orice gânduri negative pe care mintea le-ar putea debita şi împiedică eliberarea de substanţe chimice de stres, care ar putea să îl vlăguiască pe erou. Astfel de gânduri vin în sprijinul lui – şi sunt adevărate.

Viaţa este o aventură pentru care fiecare om este echipat să-i facă faţă, mai ales cu ajutorul celorlalţi, care îi sunt daţi pentru a-i uşura drumul. Toţi aveţi aceleaşi resurse interioare; toţi sunteţi în mod potenţial puternici, capabili şi înţelepţi; şi toţi primiţi ajutor de la alţii. Viaţa este astfel concepută încât să vă sprijine.

Gândurile pozitive, precum cele pe care tocmai le-am menţionat, te ajută să rămâi prezent în clipa de faţă, care este modalitatea de a accesa puterile adevăratei tale naturi, inclusiv înţelepciunea. Momentele dificile sunt atunci când ai cea mai mare nevoie de aceste puteri şi când, pentru mulţi, ele sunt cel mai puţin accesibile, din cauza mesajelor de frică ale minţii.

Dacă reuşeşti să te opui negativităţii fluxului de gânduri, vei avea acces la curajul de care ai nevoie pentru a depăşi orice schimbare sau dificultate. Curajul face parte din trusa de supravieţuire pe care ţi-a dat-o Dumnezeu. Curajul este intim legat de optimism şi nu poate coexista cu pesimismul. Iată de ce sunt atât de importante optimismul şi speranţa. Fără ele, nu există nici curaj, iar fără curaj, este deosebit de dificil să înfrunţi schimbarea şi să încerci lucruri noi.

Fiinţele umane funcţionează pe bază de obişnuinţe şi, atunci când se confruntă cu unele schimbări necesare, se împotrivesc în mod natural. Curajul face posibil să încuviinţezi ceva nou, diferit şi necunoscut. Cu toate acestea, curajul nu înseamnă bravada de a întreprinde *orice* acţiune, aşa cum te-ar putea îndemna ego-ul să faci. Este vorba de curajul sănătos de a rămâne în necunoscut până când simţi îndemnul la acţiunea corectă şi *apoi* de a trece la fapte.

Teama de schimbare nu este deloc un obstacol mărunt. Ego-ul se simte foarte bine cu familiarul şi inconfortabil cu necunoscutul. În faţa necunoscutului, ego-ul îşi imaginează automat tot ce este mai rău. Pentru el, pericolul pândeşte la fiecare colţ. Doar că nu este aşa.

Schimbarea înseamnă că vor trebui trăite alte lucruri, dar viaţa este tot viaţă, iar lucrurile nu sunt chiar atât de diferite. Dacă ai mai avut un loc de muncă, înseamnă că alt loc de muncă nu este ceva chiar atât de diferit. Dacă ai mai fost singur (şi toată lumea a fost), atunci a fi din nou singur nu este ceva chiar atât de diferit. Schimbarea nu trebuie să te înfricoşeze. Nu se pune problema să te duci pe o altă planetă, ci doar să faci ceva diferit pe această planetă foarte familiară.

Viaţa nu este înspăimântătoare, aşa cum presupune mintea, deşi, când crezi în minte, poţi să te cam sperii. Ego-ul nu bagă de seamă toate persoanele prietenoase, noile oportunităţi şi sprijinul de care te bucuri în viaţa de zi cu zi. Mai mult chiar, trece cu vederea resursele tale înnăscute, care te pot susţine în orice experienţă pe care ai putea-o avea. Eroul care

se deşteaptă în tine are menirea să descopere şi să dezvolte aceste resurse. Dar, pentru ca să poată face acest lucru, el trebuie să înţeleagă întâi că temerile şi versiunea minţii despre viaţă nu sunt adevărate, căci ele îl orbesc ca să nu poată vedea adevărul despre viaţă şi îi blochează accesul la calităţile de erou.

Ţi se pare o afirmaţie scandaloasă – că viaţa nu este periculoasă? *Există* şi pericole în viaţă, dar oare asta face viaţa periculoasă? „Viaţa este periculoasă” este o poveste care nu spune tot adevărul. Unele momente sunt periculoase, dar multe altele nu sunt. Această poveste omite toate momentele obişnuite, precum şi momentele în care apar lucruri minunate: iubire, frumuseţe, oameni şi idei noi şi interesante, experienţe distractive, plăceri, victorii, mângâieri, odihnă, creativitate, inspiraţie, uimire, bucurie, pace şi străfulgerări despre adevărata ta natură.

Problema cu poveştile negative de genul „viaţa este periculoasă” este că ele îţi pot răpi bucuria din momentele potenţial minunate sau te pot face să ratezi cu totul acele momente. Astfel de poveşti nici măcar nu te ajută să faci faţă oricărui pericol, din cauză că te menţin într-o stare de teamă, care este o stare mai puţin eficientă decât a fi complet prezent.

În acest punct, s-ar putea să replicaţi că nu vă este frică de viaţă şi că nu credeţi că viaţa ar fi periculoasă, ceea ce poate că este adevărat. Însă această credinţă este înscrisă în genele tuturor. Face parte din natura voastră animală să vedeţi viaţa în acest fel. Toţi cei care au un ego simt, într-un grad sau altul, că viaţa este periculoasă. Indiferent dacă ai sau nu ai acest gând concret, este probabil să fii afectat în mod inconştient de această programare a fricii.

Această programare poate fi contracarată cu afirmaţii pozitive care generează speranţă şi curaj. Toată lumea are nevoie de astfel de afirmaţii, mai ales în momentele dificile. Dacă ai exersat în mod regulat să rămâi pozitiv în momentele obişnuite, atunci vei fi mai bine echipat psihic când apar situaţii grele. Îţi va fi mult mai uşor să rămâi pozitiv în mijlocul dificultăţilor, dacă ai exersat mereu să fii pozitiv.

Eroul rămâne încrezător. Eroul este hotărât să aibă gânduri pozitive, pur şi simplu, pentru că a văzut cât de distructive sunt gândurile negative şi câtă valoare au cele pozitive. Cu toate acestea, punerea în practică nu este atât de simplă, deoarece gândurile negative ale minţii, în special fricile sale, par foarte credibile. Aşa sunt ele menite să fie. Este o

programare profundă şi inconştientă şi, prin urmare, greu de depăşit fără un efort conştient.

Gândurile negative ale minţii nu sunt uşor de respins, pentru că sunt infuzate cu ceva care le face foarte convingătoare: senzaţia de *tu*. Par a fi gândurile *tale*. Le simţi ca pe un mesaj personal adresat ţie de cineva care ştie bine ce spune.

De asemenea, gândurile negative par a fi adesea şi urgente. Dacă cineva s-ar repezi la tine şi ţi-ar şopti cu entuziasm ceva la ureche, nu-i aşa că ai asculta şi că ai da o oarecare greutate la cele aflate?! Exact aşa sunt şi gândurile tale negative. Par adevărate şi te simţi îndemnat să faci ceva legat de ele. Conţin mesajul subliminal: „Dacă nu crezi asta, vei avea probleme!”.

Jumătate din victorie constă în a şti că senzaţia de importanţă şi urgenţă a acestor gânduri este indusă prin programare. Totuşi, trebuie să fii mereu conştient de gândurile tale negative şi să te străduieşti să nu le acorzi atenţie. Nu e de mirare că poate dura ani de zile, după ce ai înţeles acest adevăr în privinţa gândurilor tale, până vei înceta efectiv să le mai crezi şi până vei trăi mai mult în momentul prezent.

Eroul nu devine erou peste noapte, aşa că, pentru a evolua mai departe, trebuie să-şi dezvolte răbdarea şi o permanentă dedicare faţă de adevăr. Aventura vieţii îi cultivă treptat eroului punctele forte. Aşadar, să vorbim despre răbdare.

Una dintre capcanele de pe calea eroului este descurajarea – pierderea curajului şi a speranţei. Antidotul este răbdarea. Te descurajezi doar dacă crezi că ceva ar trebui să fie mai uşor decât este, să se simtă altfel sau să nu dureze atât de mult pe cât durează. Răbdarea se naşte din înţelepciunea de a pricepe că totul este aşa cum trebuie să fie şi durează atât cât e necesar.

Ar putea oare acest moment să fie altfel decât este?! Ai putea fi tu altfel decât eşti în această clipă?! Nu. Eroul înţelege asta. Acest moment este aşa cum este. În această clipă, viaţa ta este ceea ce este şi nu poate fi altfel. Totuşi, în curând va fi diferită, căci tu continui să evoluezi şi viaţa continuă să curgă. Viaţa este în continuă mişcare, trecând mereu la următoarea etapă, evoluând mereu, uneori în moduri surprinzătoare.

Totuşi, această evoluţie şi desfăşurare nu depinde în primul rând de tine, ci de Ceva mult mai mare decât tine. Joci şi tu un rol în curgerea

vieţii, dar unul relativ mic. Eforturile tale nu sunt atât de decisive pe cât îţi place să crezi. Ideea că tu singur îţi faci viaţa după cum vrei este o iluzie a ego-ului. Deşi, în cele din urmă, nu alegerile tale sunt cele care îţi guvernează viaţa, totuşi, ele determină cât de fericit vei fi. Fericirea ta depinde în întregime de ce anume decizi că merită atenţia ta.

Răbdarea îţi permite să fii fericit chiar în mijlocul lamentărilor şi a nemulţumirii minţii că nu poate controla viaţa. Răbdarea vine din recunoaşterea faptului că faci parte dintr-un proiect şi o planificare pe scară mare, pe care nu o cunoşti, dar pe care trebuie să o accepţi. Răbdarea înseamnă să fii dispus a te supune voinţei Tatălui. Ea se bazează pe recunoaşterea umilă a faptului că nu ştii neapărat ce este cel mai bine pentru tine şi pentru ceilalţi şi că nu controlezi viaţa.

Cei care au răbdare au înţelepciunea vieţii. Ei cunosc adevărul despre viaţă, de unde provin răbdarea şi acceptarea. Nerăbdarea, în schimb, este un indiciu al faptului că eşti ignorant sau te opui adevărului vieţii. Este un semn că eşti prins în viziunea egotică. Antidotul este să vezi adevărul: Viaţa este aşa cum este şi nu poate fi altfel decât aşa cum este acum.

Înţelepciunea înseamnă, de asemenea, să ştii că lucrurile care ţi se întâmplă nu te definesc personal. Dacă viaţa nu-ţi merge aşa cum ţi-ai dori, asta nu înseamnă că eşti nepriceput sau că ai greşit cu ceva. Viaţa nu se aranjează ca să-ţi mulţumească ţie ego-ul. Nu are nicio legătură cu persoana ta dacă viaţa nu merge aşa cum vrei tu.

Eroul ştie să nu ia lucrurile personal. Nu spune poveşti legate de propria persoană: „Niciodată nu obţin ceea ce vreau. Viaţa mea este prea grea. Dacă aş fi procedat altfel...”. Eroul înţelege că nu poate şti ce-i pregăteşte viaţa, dar are încredere că totul este spre bine. Ştie să se lase purtat de val şi să nu aibă regrete şi nici măcar aşteptări despre ce va veni. Această atitudine îi permite să fie complet prezent.

Eroul are răbdare nu doar pentru că ştie adevărul despre viaţă, ci şi pentru că trăieşte în momentul prezent şi, prin urmare, este fericit. Când eşti deja fericit, atunci mai aştepţi ceva?! Nu mai aştepţi vreun moment viitor care să te facă fericit. Nu asta înseamnă nerăbdarea?! Eşti nerăbdător să sosească un viitor imaginar. Dar dacă eşti fericit acum – ceea ce se întâmplă când eşti complet prezent – atunci nu vei mai aştepta ca viitorul să te facă fericit.

Ceea ce face ca momentul prezent să fie fericit este dragostea. Atunci când eşti complet prezent, dragostea şi recunoştinţa adevăratei tale naturi curg înspre orice trăieşti. Dacă te afli împreună cu alţi oameni şi eşti complet prezent la ei, atunci iubirea curge către ei. Dacă eşti singur, atunci iubirea curge către lucrurile şi vietăţile de faţă. Acest flux de iubire este natural şi nu poate fi inhibat decât de gânduri. Iubirea se iveşte spontan în fiecare clipă. Iar când simţi acest flux de iubire, eşti fericit şi împlinit.

Cât de minunat este faptul că fluxul de iubire stă la dispoziţia ta, sau ar putea sta! Chiar dacă nu îl simţi, îl poţi invoca, optând să trimiţi iubire oamenilor şi lucrurilor din mediul tău. Ai puterea de a trimite iubire şi, prin urmare, puterea de a fi fericit!

Acesta este darul Tatălui şi mesajul Tatălui pentru voi: Iubiţi! Este secretul vieţii. Spuneam mai devreme că cheia fericirii este să nu mai daţi atenţie şuvoiului de gânduri. Asta, pentru că, atunci când nu vă mai pierdeţi în gânduri despre propria persoană, aterizaţi în momentul prezent, iubirea curge în mod natural şi vă simţiţi fericiţi.

Vă aflaţi aici pentru a învăţa să iubiţi, iar Tatăl vă răsplăteşte cu fericire când descoperiţi asta. Ce aventură minunată este această viaţă, să vi se dea misiunea de a găsi o comoară care vă va aduce fericirea veşnică! În această lume plină de tristeţe, este ascunsă o comoară, care se află în voi. Comoara este formată din toate calităţile frumoase ale adevăratei voastre naturi – punctele forte ale eroului – care au fost voalate de falsul sine. Călătoria eroului este această aventură a descoperirii de sine, iar calităţile sale preţioase sunt dezvoltate prin însăşi căutarea comorii.

Capitolul 5

Pilotarea printre dificultăţi

„Pilotare” este cuvântul perfect pentru a descrie cum trece eroul prin dificultăţi, deoarece atunci când pilotezi o maşină, o barcă sau un alt vehicul, eşti atent în fiecare moment, la fiecare curbă şi viraj, unul după altul. Călătoreşti pe şosea sau pe apă, câte un kilometru sau o lovitură de vâslă la un moment dat. Eşti acolo, în clipa prezentă, fără trecut sau viitor, luând totul aşa cum vine. Locul de unde ai plecat a dispărut din peisaj şi nu ştii cum va fi drumul care te aşteaptă sau destinaţia. Singurul lucru real este ceea ce trăieşti în clipa de *acum*.

Fiinţele umane sunt construite pentru a face ceva foarte interesant. Ele poartă cu sine o imagine mentală a trecutului şi a viitorului în mijlocul experienţei prezente. Oamenii creează poveşti în mintea lor folosind trecutul şi viitorul imaginare şi chiar plăsmuiri despre prezent, numind acest lucru „realitate”. Ei cred că această realitate imaginară sau iluzorie *ar fi* realitatea. Aceasta este harta incorectă care îi bagă pe oameni în necazuri, în suferinţe.

Harta reală este ceea ce se întâmplă acum... şi acum... şi acum.... Fiecare pas al călătoriei este chiar harta. Fiecare pas dezvăluie sau indică următorul pas. Ca un cercetaş în pădure, eroul trebuie să se ia după urmele şi semnele pe care le întâlneşte şi care îi indică drumul. Doar aşa îi este dezvăluită calea. Eroul trebuie să rămână vigilent şi atent la indiciile pe care i le oferă momentul prezent, căci altfel se va pierde.

Mintea poate crede că ştie pe unde să meargă, dar nu poate şti niciodată cu adevărat acest lucru, aşa cum n-o poate şti nici mintea cercetaşului. Nu este treaba minţii să ştie astfel de lucruri. Cum ar putea?! Mintea este, în esenţă, un computer care procesează informaţii. Cum să trăieşti, cum să fii fericit şi cum să-ţi împlineşti destinul unic nu sunt lucruri pe care mintea-computer le poate cunoaşte. Ea îţi poate spune câţi kilometri mai sunt de parcurs în călătorie, dar nu îţi poate spune cum să fii eroul vieţii tale.

Dar este în regulă, pentru că vi s-a dat altceva pentru a vă arăta calea. Tatăl vă oferă nu numai calităţile eroului, ci şi un mijloc de a vă ghida şi de a comunica cu voi. Sunteţi cu adevărat iubiţi şi vegheaţi în

această aventură. Pentru a nu vă rătăci, v-a fost dat un sistem de ghidare foarte simplu care spune „da” sau „nu” la diverse posibilităţi.

Această îndrumare de tip „da/nu” este ca jocul „cald şi rece” pe care îl jucaţi în copilărie, în care un jucător este îndrumat de alţii care-i strigă: „Rece... cald... cald... fierbinte!” Vă puteţi da seama dacă acţiunea este pe direcţia corectă sau pe alături, pur şi simplu, observând cum vă simţiţi din punct de vedere energetic atunci când vă gândiţi la o posibilitate. O senzaţie de încordare sau contracţie înseamnă „nu”, în timp ce un sentiment de expansiune, bucurie, entuziasm înseamnă „da”.

Acesta este un sistem de ghidare cât se poate de simplu, dar trebuie să îl folosiţi. La fel cum GPS-ul nu vă va conduce acolo unde vreţi să mergeţi dacă nu-l folosiţi, tot aşa, dacă nu consultaţi sau nu aveţi încredere în acest GPS înnăscut, el nu vă poate duce în locul care vă este menit.

Acest sistem simplu de ghidare cu da/nu este adesea bruiat de minte, care are întotdeauna gata un plan cu ce să faci, când şi cum. Însă planul minţii se bazează pe condiţionări şi pe informaţii stocate, nu pe realitate, aşa cum se bazează sistemul de ghidare internă care ţi-a fost dat. Ideile şi informaţiile sunt bune şi utile uneori; doar că nu sunt suficiente pentru a te călăuzi în viaţă.

Informaţia stocată în computerul-minte este ca şi cum ai avea o jumătate de hartă, care nu este prea bună, şi totuşi pare o hartă. Dacă insişti să foloseşti o hartă parţială a realităţii, nu vei ajunge decât până la un punct. Indicaţiile din fluxul de gânduri sunt cam aşa: Te duc undeva, dar nu neapărat acolo unde vrei să ajungi cu adevărat. Şuvoiul de gânduri te conduce doar acolo unde vrea ego-ul sau condiţionările tale.

Problema este că oamenii presupun că fluxul de gânduri ar fi ceva mai înţelept. Dacă oamenii şi-ar da seama că există un alt sistem de ghidare mai demn de încredere, şi-ar folosi mintea doar pentru ceea ce este ea menită să facă – să ofere informaţii şi analize pe parcurs – şi ar lăsa „parcursul” pe seama a ceva mai înţelept: Inima, care este sediul Sinelui divin în corp.

Mulţi au denumit acest sistem înnăscut de ghidare drept Inimă, deoarece expansiunea şi contracţia de tip „da/nu” se simte de obicei în zona pieptului. Acesta ar fi un indiciu pentru a diferenţia ghidarea ego-

ului de cea a Inimii: Îndrumarea se simte în părţi foarte diferite ale corpului.

Dacă îndrumarea apare sub forma unui gând, atunci probabil că provine de la ego; dacă apare ca o expansiune sau o contracţie energetică sau un download masiv de cunoştinţe, atunci provine de la adevăratul sistem de ghidare. Pentru majoritatea oamenilor, distincţia este destul de clară, dar adesea mintea lor sau mintea altora îi convinge să nu se încreadă în adevăratul lor sistem de ghidare. Minţile au felul lor de a părea foarte convingătoare.

Atunci când lucrurile merg prost, din cauza îndrumării ego-ului, oamenii dau adesea vina pe Dumnezeu, deşi Tatăl avusese un plan mai bun în minte pentru ei. Asta nu înseamnă că nu există dificultăţi chiar şi atunci când urmaţi adevăratul sistem de ghidare, dar acele provocări vor fi concepute special pentru evoluţia voastră, nu numai pentru a vă readuce pe drumul cel bun. Atunci când mergeţi pe o cale greşită, viaţa vă ridică obstacole pentru a vă face să schimbaţi cursul.

Aceste blocaje pot fi destul de dureroase – şi aşa trebuie să fie – pentru că ele îţi comunică: „Ceea ce *crezi* că vrei sau ceea ce crezi că *ar trebui* să faci nu este ceea ce ai nevoie. Urmează-ţi Inima!”. Suferinţa este menită să te îndrepte într-o altă direcţie şi să te facă să te întrebi: „Ce vreau cu adevărat?”. Este menită să te facă să-ţi urmezi bucuria, nu gândurile.

Singurele care te împiedică să-ţi urmezi sentimentul de bucurie sunt ideile şi fricile tale şi ale altora. Şi totuşi, ce sunt ideile şi temerile? Ele sunt o hartă greşită a realităţii – o hartă a unei realităţi imaginare. Adesea, oamenii sunt foarte siguri că ştiu ce trebuie făcut şi cum va ieşi, dar nu ştiu. Nimeni nu ştie. Toată lumea conduce orbeşte prin viaţă. Nimeni nu ştie nimic, până în momentul când va afla concret. A pretinde că ştii înseamnă să te încrezi total într-o hartă cu hibe.

Eroul este dispus să conducă orbeşte, fără altă hartă decât realitatea: momentul prezent. Semnul după care se ghidează eroul este bucuria, pe care o interpretează ca un „da” pentru a acţiona într-un anumit fel în moment prezent. „Ce mă simt îndemnat să fac acum? Şi acum? Dar acum?” Poate că sună extrem de nepractic pentru minte, dar nu este deloc aşa. Urmarea instrucţiunilor minţii moment cu moment, aşa cum fac majoritatea oamenilor, nu este mai eficientă: „Fă asta acum, apoi fă

aia, apoi ar trebui să faci aia", îţi comandă vocea din cap. De unde scoate vocea instrucţiunile alea? Le deduce pe baza programării.

Eroul face ceea ce se cade de făcut pe moment, în mod natural şi fluid. Atunci când apare o dificultate, eroul face în continuare ceea ce se cade de făcut atunci. Momentele dificile nu sunt abordate în alt mod decât cele uşoare. Ambele necesită acelaşi calm şi aceeaşi acţiune directă şi raţională necesară în acel moment.

Atunci când trăieşti în acest mod, dificultăţile nu mai sunt chiar atât de dificile. Ceea ce face ca o situaţie să fie mai dificilă decât ar trebui sunt temerile şi ideile despre ceea ce bănuieşti că-ţi va aduce acea dificultate: „Nu voi mai găsi niciodată dragostea". „Voi rămâne fără casă". „Voi muri". „Nu mă voi descurca". „Nu voi fi fericit". Eroul nu cade pradă unor astfel de poveşti despre ce s-ar putea întâmpla. Acestea sunt nişte închipuiri şi nu fac decât să irosească şi să împrăştie energia omului, tocmai atunci când energia şi concentrarea sunt cele mai necesare.

Eroul are disciplina şi puterea interioară de a se abţine de la astfel de poveşti negative. El ştie că gândurile negative nu sunt niciodată utile. În vremuri dificile, este esenţială alungarea gândurilor negative. În astfel de momente, mulţi descoperă cât este de important să rămână pozitivi şi se antrenează să fie pozitivi, deoarece îşi dau seama că, altfel, ar însemna să scufunde nava. Pentru a rămâne pe linia de plutire în vremuri grele este nevoie de baliza speranţei.

Speranţa dă curaj şi face posibilă supravieţuirea. Dacă îţi pierzi speranţa, îţi pierzi curajul şi capacitatea de a face faţă: Devii des-curajat. Descurajarea durează doar atâta timp cât crezi într-un gând negativ, pe când ce curajul, fiind o calitate a adevăratei tale naturi, este veşnic. De îndată ce abandonezi un gând descurajator, curajul tău înnăscut străluceşte. Ce dar minunat este curajul! Nu trebuie să-l dezvolţi, ci apare în mod natural atunci când încetezi să mai crezi în gândurile tale.

Speranţa este un alt cadou de la Tatăl. Omul e făcut să aibă speranţă, chiar şi în cele mai cumplite situaţii. Expresia „Speranţa izvorăşte veşnic" exprimă acest adevăr. În tine există un izvor de speranţă – şi de iubire, şi de pace, şi de bucurie. Speranţa se iveşte în momentele dificile pentru a te sprijini şi pentru a contracara descurajarea, disperarea şi lipsa de speranţă a ego-ului atunci când se simte neputincios.

Atunci când ego-ul nu obţine ceea ce doreşte sau când pierzi ceva sau pe cineva drag, ego-ul se prăbuşeşte în disperare şi în alte emoţii negative. Se simte neputincios şi învins. Dar aceste emoţii, oricât de reale ar părea, nu reprezintă niciodată adevărul. Ele sunt harta falsă. Ele îţi spun minciuni de genul: „Nu vei mai fi niciodată fericit. Este prea mult pentru a-i face faţă. Viaţa ta s-a terminat. Nimic nu va mai fi bine vreodată".

Frumuseţea acestei vieţi care ţi-a fost dată este că niciuna dintre emoţiile tale negative nu spune adevărul, în timp ce cele pozitive – speranţa, pacea, bucuria şi iubirea – o fac. Eşti menit să descoperi acest adevăr despre viaţă. Emoţiile negative sunt un miraj creat de minte.

Speranţa este adevărată, pentru că lucrurile se schimbă mereu şi se transformă în ceva nou. Cu fiecare moarte sau pierdere apar multe noi începuturi, noi naşteri. Viaţa produce neobosit viaţă. Nu se poate abţine. Iar calităţile eroului – inclusiv fericirea, iubirea şi pacea – sunt întotdeauna disponibile, indiferent de circumstanţe. Eşti întotdeauna suficient de puternic pentru a face faţă la orice se întâmplă în viaţă. Trebuie doar să devii conştient de acest lucru.

Nu numai că lucrurile se preschimbă în mod natural în ceva nou, dar poate că ai şi devenit o fiinţă umană mai bună, pentru că ai trecut prin focul încercărilor. Cu siguranţă că ai devenit mai puternic, mai pozitiv şi mai capabil să faci faţă oricăror dificultăţi viitoare. Provocările te transformă în eroul care eşti menit să devii şi care este menirea fiecărui om.

Eşti menit să ieşi din dificultăţi având mai multă înţelepciune, răbdare, compasiune, rezistenţă, forţă interioară şi o capacitate mai mare de a te abţine de la emoţii şi poveşti negative. Dacă nu înveţi aceste lucruri, vei continua să suferi chiar şi după ce situaţia dificilă s-a încheiat. Amărăciunea, resentimentele, tristeţea şi alte emoţii neplăcute rămase vor deveni următoarea ta provocare, până când le vei depăşi. Dacă nu stăpâneşti aceste emoţii, te vor stăpâni ele pe tine şi nu prea vei avea linişte şi fericire. Dacă nu transformi lămâile în limonadă, vei rămâne doar cu lămâile, blocat într-o dificultate pe care ţi-ai creat-o singur.

Atunci când treci printr-o criză, negativismul este un răsfăţ pe care nu ţi-l poţi permite; nu este loc pentru poveşti negative, autocompătimire, disperare, teamă, vinovăţie, regret, resentimente,

răzbunare sau furie. Trebuie să găseşti o altă modalitate de a-i face faţă decât să te complaci în acestea, pentru că te vor doborî. Oamenii care au ieşit cu succes din situaţii extreme au reuşit prin faptul că nu s-au complăcut în negativitate mentală şi emoţională. De asemenea, au învăţat să se concentreze pe fiecare moment în parte şi să fie atenţi la ce se află imediat în faţa lor, nu mai departe pe drum.

Focalizarea atenţiei este esenţială, deoarece ea este ca un reflector: Acolo unde o îndrepţi, aceea devine experienţa ta, realitatea ta. Dacă o îndrepţi spre ceva ireal, cum ar fi temerile ego-ului, emoţiile negative sau opiniile de genul „ar fi putut" şi „ar fi trebuit", atunci lumea ego-ului va deveni şi realitatea ta. Fricile, celelalte emoţii negative şi credinţele greşite vor părea reale. Dar dacă eşti atent la ceea ce este chiar real, aici şi acum, şi nu la orice gânduri inutile, vei căpăta acces la toate resursele de care ai nevoie pentru a face faţă *acestui moment* – şi numai de asta vei avea nevoie vreodată.

Încercarea de a face faţă unor momente viitoare imaginare sau de a schimba momentele care s-au petrecut deja este total inutilă şi o risipă de energie. Mai important, dacă te concentrezi pe trecut sau pe viitor, nu vei avea acces la calităţile eroului, care sunt disponibile doar aici şi acum. Din acest motiv, a rămâne complet prezent este cheia pentru a trece peste orice dificultate, ca şi pentru a fi fericit.

Poţi trece peste orice dacă te ocupi de fiecare moment când îi vine rândul. De exemplu, dacă trebuie să te operezi, te trezeşti în acea dimineaţă şi te pregăteşti. Cât de dificil este să faci un duş şi să te îmbraci?! Cât de dificil este să conduci maşina până la spital?! Cât de dificil este să aştepţi în sala de aşteptare?! Cât de dificil este să fii cărat în sala de operaţie pe un scaun cu rotile?! Cât de dificil este să fii anesteziat?! Cât de dificil este să te trezeşti în patul de spital după aceea?! Înţelegi ce vreau să zic. Oricare dintre aceste momente poate deveni dificil numai dacă fricile şi grijile tale îl face să fie aşa.

Un moment după altul clădeşte întreaga realitate: o bucăţică de timp, care dispare într-o clipă şi este înlocuită de o altă bucăţică de timp. Tot ce trebuie să faci este doar să treci prin acea porţiune de timp. Cele mai multe porţiuni sunt obişnuite şi este evident ce ai de făcut. Doar relativ puţine momente sunt intense sau critice, dar chiar şi acelea se

transformă rapid în altceva. Chiar şi în cazul acestora, este adesea evident ce trebuie făcut.

Mintea face viaţa complicată şi neplăcută prin teamă, îndoială şi preocupare chinuitoare privind orice posibilitate şi opţiune, deşi majoritatea momentelor pot fi gestionate destul de uşor, fără prea multă gândire. Oamenii cred că trebuie să ştie dinainte ce vor trebui să facă în viitorul imaginar. Dar eroul lasă viitorul să aibă grijă de el însuşi, pentru că ştie că viitorul nu va veni niciodată. În realitate, tot ceea ce există întotdeauna este doar clipa prezentă, care trece natural şi graţios în următoarea, cu sau fără gândurile neîncetate ale minţii.

Mintea crede că trebuie să aibă grijă de fiecare moment, căci altfel viaţa nu va duce nicăieri sau se va destrăma, dar exact contrariul este adevărat: cu cât mintea se implică mai mult în încercarea de a gestiona viaţa, cu atât viaţa devine mai complicată şi mai stresantă. Nu intelectul este problema, ci, mai degrabă, acel aspect mental care a fost cooptat de ego: vocea din capul tău. Este vocea îndoielii de sine, a isteriei, a fricii, a furiei, a judecăţii şi a blamării. Cum ar putea aceasta să-ţi gestioneze bine viaţa?!

Poveştile pe care oamenii şi le spun despre ceea ce trăiesc fac viaţa mai dificilă decât ar trebui să fie. Atunci când oamenii narează că experienţa lor ar fi teribilă, acea poveste se transformă într-o senzaţie. Cuvintele sunt puternice, pentru că ele îţi determină experienţa interioară, iar experienţa interioară *devine* realitatea ta. Atenţia la poveste creează emoţii, care colorează experienţa interioară, iar acea experienţă interioară umbreşte realitatea – realitatea concretă a momentului prezent. Te pierzi într-o lume interioară ireală şi pierzi contactul cu ceea ce este real, aflat chiar în faţa ta.

Oamenii trăiesc într-o lume interioară creată de ei înşişi, de povestioarele lor. Această lume interioară este lumea ego-ului şi este întreţinută de şuvoiul de gânduri. Când încetezi să mai crezi în acest flux de gânduri, cobori la realitate şi ai o experienţă foarte diferită.

În realitate, nu există decât acest moment şi nimic altceva. Asta vede şi simte omul iluminat. Este experienţa veşnicului acum, a vieţii celei mai adevărate cu putinţă. În orice moment, el poate avea ceva de făcut sau de spus, însă nu vede nicio problemă, pentru că nu născoceşte nicio poveste. Nu există nici dualitatea bine/rău, pentru că toate dualităţile sunt

maşinaţiuni ale minţii. Fără astfel de dualităţi, dorinţele dispar şi, odată cu ele, şi frica. În momentul de faţă, nu există decât ceea ce *este*, iar eroul consideră că este bine aşa. Totul este bun – totul este Dumnezeu. Ce rost ar avea să priveşti altfel lucrurile?! De ce ai alege să suferi când vezi clar că nu trebuie să suferi?! Odată ce ai învăţat secretul fericirii, nu te mai întorci la nefericire, decât dacă te-a răpit temporar şuvoiul de gânduri. Îţi este dat să trăieşti clipa şi să părăseşti falsa realitate. Eşti sortit să fii fericit.

Recunoştinţa este unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le are la dispoziţie eroul în curs de trezire. Ea este calea de ieşire din descurajare, disperare şi orice altă emoţie dificilă. Eroul învaţă să simtă pe tot parcursul zilei recunoştinţă pentru micile lucruri minunate din viaţă, care sunt nişte daruri adevărate, dar pe care ego-ul le ia de-a gata şi crede că i se cuvin.

Soarele străluceşte! Recunoştinţă profundă. Încă o zi pe această planetă uimitoare! Recunoştinţă profundă. Cântecul păsărilor! Recunoştinţă profundă. Încă o zi alături de câinele iubit! Recunoştinţă profundă. O noapte de somn bun! Recunoştinţă profundă. Capacitatea de a merge, de a vorbi şi de a face diverse lucruri! Recunoştinţă profundă. Întâlnirea cu un prieten bun! Recunoştinţă profundă. Abilitatea unei muşte de a se agăţa de tavan! Abilitatea păsării de a zbura! Puterea cerului de a oferi ploaie! Uimire şi iar uimire! Acestea şi nenumărate alte lucruri sunt motive de recunoştinţă continuă. Aceasta este viaţa – aceste lucruri simple. Viaţa este plină de minuni, doar pentru tine, pentru plăcerea ta. Aceasta şi fiecare clipă este plină de minuni – şi completă.

Recunoştinţa îţi deschide Inima şi capeţi acces la toate celelalte calităţi ale adevăratei tale naturi. Sentimentul de recunoştinţă este un sentiment de fericire, de iubire şi de pace. Faptul că poţi crea aceste sentimente pozitive doar prin observarea sau numirea lucrurilor pentru care eşti recunoscător face din practica recunoştinţei un instrument foarte la îndemână şi puternic pentru transformarea lăuntrică.

Ai nevoie doar de puţin timp pentru a observa sau a numi lucruri pentru care eşti recunoscător. Practicând zilnic, poate deveni modul tău de existenţă. În loc să fii atent la şuvoiul de gânduri, încerci să observi şi să numeşti pe parcursul zilei lucrurile pentru care eşti recunoscător, iar

acest obicei îţi va schimba viaţa. O reţetă formidabilă a fericirii este să înlocuieşti gândurile despre tine însuţi cu recunoştinţa.

Indiferent de tipul de dificultate cu care te confrunţi, recunoştinţa şi întrezărirea Realităţii mai vaste în care apare acea dificultate te vor ajuta să-i faci faţă. Orice moment conţine şi altceva decât posibila neplăcere şi întotdeauna conţine multe aspecte pentru care poţi fii recunoscător. Chiar şi atunci când ţi se pare că viaţa ţi se duce de râpă, totuşi, soarele încă străluceşte, păsările încă ciripesc, încă ai capacitatea de a iubi, oamenii încă sunt binevoitori, iar frumuseţea încă este peste tot. Aceeaşi lume minunată încă există şi este gata să te susţină.

Dacă ai o durere fizică, observă ce mai există în afară de durere şi de gândurile şi emoţiile tale legate de ea. Ce altceva mai există aici pentru care poţi fi recunoscător? Dacă te confrunţi cu tristeţe, furie, durere sau orice altă emoţie neplăcută, observă ce altceva mai există pentru care poţi fi recunoscător. Dacă eşti prins în amintiri din trecut sau în frici legate de viitor, observă pentru ce poţi fi recunoscător acum. Ce mai există aici, în afară de povestea despre greutăţile tale? Ce vezi, ce auzi, ce simţi şi ce intuieşti? Remarcă experienţa subtilă pe care o are Sinele tău divin bucurându-se de viaţă aşa cum este ea.

Poţi fi întotdeauna recunoscător că ceea ce suporţi nu este mai dificil – că durerea de cap nu este mai rea, că ţi-ai rupt doar un picior, că eşti tânăr cum vei fi întotdeauna, că ai ceea ce încă ai. Recunoştinţa este practica de a vedea jumătatea plină a paharului în loc de jumătatea goală. Este o chestiune de a recunoaşte ceea ce *există* deja în loc să te concentrezi pe ceea ce nu există. Ceea ce este aici este real; ceea ce nu este aici nu este real. Observă, aşadar: Ce resurse ai la dispoziţie? Ce sprijin poţi primi? Ce dragoste este aici? Ce frumuseţe este aici? Ce pace este aici?

Ai putea fi recunoscător chiar şi pentru dificultatea în sine, pentru că are şi ea darurile ei. De fapt, cele mai mari daruri se nasc din cele mai mari provocări, şi nu altfel. În această lume, evoluezi doar trecând prin încercări, şi trebuie să accepţi asta, căci altfel vei suferi mai mult decât ar fi nevoie. Nimeni nu scapă de necazuri. Eroul ştie asta şi nu le ia la modul personal. Se întâmplă tuturor şi chiar sunt binevenite.

Eroul îşi pune problema aşa: „Cum ar putea acest necaz să-mi servească la evoluţie?”. S-ar putea să nu aibă un răspuns imediat, dar

întrebarea recadrează experienţa, transformând aşa-zisul blestem într-o binecuvântare. Dacă Dumnezeu este bun şi viaţa este guvernată de bunătate, atunci chiar şi situaţiile dificile trebuie să aibă utilitatea lor. Şi aşa şi este.

Cine a trăit suficient de mult, îşi dă seama de puterea transformatoare a necazurilor:

Boala te face să apreciezi faptul că eşti sănătos.

Pierderea cuiva drag îţi dezvăluie ce iubire puternică ai pentru acea persoană şi puterea iubirii, în general, precum şi veşnicia acestei iubiri.

A avea puţin îţi revelează că fericirea nu depinde de a avea, ci de a fi.

Pierderea unor posesiuni pune în lumină ceea ce posezi, dar care nu-ţi poate fi luat.

Îmbătrânirea te smereşte, îţi înmoaie inima şi te învaţă adevărata frumuseţe.

Făcând greşeli, devii înţelept.

Moartea îţi demonstrează că nu eşti corpul tău.

Mai mult, toate aceste necazuri îţi sporesc compasiunea. Viaţa este atât de bună, încât îţi oferă chiar şi daruri simultan cu greutăţile.

Cea mai mare resursă a ta este Ceva de care s-ar putea să nici nu fii conştient. Este Cel ce este conştient de tot ceea ce îţi trece ţie prin conştiinţă. Cine sau ce este conştient de un gând? Cine sau ce este conştient de o emoţie? Este un mare mister, nu-i aşa? Ceea ce eşti cu adevărat este însăşi Conştienţa, care priveşte prin ochii tăi şi îţi trăieşte viaţa. O cunoşti bine. A fost cu tine toată viaţa şi, fără ea, orice experienţă ar fi imposibilă. *Tu* însuţi ai fi imposibil. Este atât de aproape de tine, încât o treci uşor cu vederea. Asemenea unui peşte care nu-şi dă seama că trăieşte în apă, tu nu-L observi pe adevăratul Tu. Rămâne în fundal, ca observator tăcut şi ca Cel ce trăieşte tot ceea ce faci.

Trăind în aici şi acum, poţi descoperi ce erou eşti de fapt. Acea fiinţă conştientă şi spaţioasă care priveşte prin ochii tăi este întotdeauna în perfectă serenitate şi pace. Din acel spaţiu curge iubirea, compasiunea, recunoştinţa şi acceptarea. Spaţiul misterios care eşti Tu are nişte calităţi, care sunt cele ale eroului.

Până la urmă, se pare că eroul nu este chiar atât de palpabil. Nu este un el sau o ea, tânăr sau bătrân, gras sau slab, burlac sau căsătorit. Pentru a fi vizibil, eroul trebuie să poarte un costum, dar el nu este costumul, aşa cum nici actorul nu este personajul care se pretinde a fi. Adevăratul Tu este cel ce animă personajul pe care îl interpretezi. Şi nu are nicio formă.

Ceea ce este încă şi mai miraculos este faptul că acest erou este acelaşi în interiorul fiecărei fiinţe umane! Tu eşti acest erou, iar toţi ceilalţi sunt şi ei. Aceeaşi esenţă animă fiecare costum, trăieşte fiecare viaţă. Acest mare adevăr mistic nu este, de fapt, prea ascuns, iar la sfârşitul şederii eroului pe Pământ, nu îi mai este deloc ascuns. Din acest motiv, eroul este apt să fie fericit şi lipsit de griji chiar şi când e supus la presiuni, deoarece adevărul Vieţii este excelent, într-adevăr. Nici că se poate mai bine. Viaţa omului este o sărbătoare a Vieţii – sau ar putea fi.

Capitolul 6

Stăpânirea emoţiilor negative

Eroul caută să îşi stăpânească emoţiile, pentru că ştie că emoţiile necontrolate îi distrug şansele la fericire. Emoţiile negative şi bucuria sunt incompatibile. Poţi avea fie emoţii negative, fie bucurie, dar nu şi ambele.

De cele mai multe ori şi la majoritatea oamenilor, nu pare să existe vreo alegere: pur şi simplu, simt ceva şi reacţionează. Nu se pot abţine. Dar eroul ştie unde pot duce reacţiile necontrolate şi învaţă să se abţină. Eroul nu lasă emoţiile negative să preia controlul şi să-i strice starea interioară sau relaţiile.

Exprimarea emoţiilor în moduri dăunătoare sau chiar găzduirea lor este o greşeală, dar una de înţeles din punct de vedere uman. Fiinţele umane au fost create pentru a avea emoţii şi, din păcate, nu au venit şi cu instrucţiuni de folosire sau cu vreun întrerupător de oprire a lor. Aşa că oamenii nu au de ales, decât să înveţe despre emoţii prin încercări şi erori. Emoţiile sunt una dintre cele mai mari provocări ale existenţei umane şi, de asemenea, un aspect esenţial al experienţelor omeneşti.

Diferenţa dintre erou şi mulţi alţii este că eroul învaţă din greşelile sale. Nu continuă să facă aceleaşi lucruri care nu funcţionează doar pentru că aşa are el chef sau pentru că nu cunoaşte altă cale. Eroul îşi asumă răspunderea pentru starea sa interioară şi pentru acţiunile sale şi îşi adaptează comportamentul în consecinţă. Poate că acest lucru vi se pare evident, dar puteţi găsi nenumărate exemple de oameni care îşi fac rău lor înşile şi altora în mod repetat şi nu-şi schimbă comportamentul. Este ca şi cum te-ai repezi într-un perete din nou şi din nou, fără să pricepi că ai putea să te opreşti.

Problema poate fi cauzată, în parte, de faptul că oamenii nu pricep că se pot opri, sau cred că nu pot. Ei se simt fără control şi la mila emoţiilor lor. Ei înţeleg atât de puţin despre emoţii, încât nici măcar nu îşi dau seama că emoţiile pot fi controlate. Primul pas în stăpânirea de sine constă în a crede că emoţiile pot fi stăpânite.

Un alt motiv pentru care oamenii continuă să se rănească pe ei înşişi şi pe alţii din punct de vedere emoţional este că *nu vor* să se oprească.

Acest lucru pare absurd, dar, din păcate, este adevărat. Ego-ul din ei nu vrea să se oprească, chiar dacă bunătatea din ei ar vrea.

Atunci când ego-ul deţine controlul, face nişte lucruri îngrozitoare. Ego-ului îi place să producă durere, dacă crede că asta îl va avantaja sau că ar fi nevoie să se răzbune sau că îi va conferi putere sau altceva ce-şi doreşte. Ego-ul se simte îndreptăţit să aibă emoţii negative; în fond, el îşi creează justificări prin poveştile pe care şi le spune. Ca urmare, el consideră că emoţiile şi acţiunile sale justifică necazurile pe care le creează. Deoarece ego-ul se simte îndreptăţit să aibă emoţii, simte un fel de plăcere morală să se manifeste îngrozitor. De asemenea, nici nu întrevede vreo altă opţiune.

Ceea ce ego-ul trece cu vederea este preţul care trebuie plătit, nu numai în karmă negativă şi ostilitate din partea celorlalţi, ci şi pe plan intern – relativ la stima de sine. Cu fiecare emoţie negativă pe care ego-ul o nutreşte în interior sau pe care o exprimă agresiv, el se afundă tot mai mult într-o prăpastie de ură, dispreţ de sine şi nevrednicie. Când cineva se comportă urât, este oare de mirare că nu se simte bine în pielea lui?! Asta-i la mintea cocoşului, cum se spune – şi o mică ironie, fiindcă cel prins în această situaţie acţionează fără partea raţională a creierului. Pentru mintea raţională, acest cerc vicios este limpede: ura duce la dispreţ de sine, care duce la şi mai multă ură şi la şi mai mult dispreţ de sine. Dar pentru iraţionalul ego, comportamentul dur este, pur şi simplu, normal, un mod de a fi acceptabil şi incontestabil. Oamenii, în ego-ul lor, nu-şi pot imagina că ar putea fi altfel şi mulţi nici nu vor. O lume condusă de ego-ul oamenilor este un loc destul de urât.

Schimbarea pe care doriţi să o vedeţi în lume trebuie să înceapă cu voi înşivă. Este o treabă de interior, pe care eroul şi-o asumă de bunăvoie, pentru că-i recunoaşte importanţa. Aşa că se hotărăşte ferm să-şi stăpânească emoţiile. Odată ce ai înţeles că este posibilă această stăpânire, al doilea pas în realizarea acestei sarcini măreţe este angajamentul.

Angajamentul presupune să fii vigilent cu starea ta emoţională clipă de clipă, căci altfel nu se vor schimba prea multe. Ego-ul este un adversar redutabil şi nu-şi va elibera strânsoarea dacă nu vei dovedi sârguinţă. Această dorinţă de a privi în interiorul tău, de a-ţi asuma

responsabilitatea pentru emoţii şi de a-ţi mobiliza voinţa pentru a lua alte decizii decât cele de până acum vine odată cu maturitatea spirituală.

Mulţi „lâncezesc" foarte mult timp, ştiind că au nevoie de mai multă stăpânire de sine, pe care şi-o doresc, dar nu sunt dispuşi să se dedice acestei misiuni clipă de clipă. După cum ştiţi, apare adesea o prăpastie destul de mare între a dori să te îmbunătăţeşti şi a face ceva în acest sens. Aşa că, oamenii rămân adesea blocaţi în emoţii negative, simţindu-se victime ale propriilor emoţii şi, eventual, dând vina pe Dumnezeu pentru suferinţa lor, fără să accepte că viaţa înseamnă stăpânirea de sine şi fără să înţeleagă că li s-au oferit toate resursele de care au nevoie pentru a o realiza.

Stăpânirea de sine începe prin a învăţa să vă observaţi gândurile. Fără o practică a meditaţiei, aceasta este o realizare aproape imposibilă sau chinuitor de lentă. Nu am destule cuvinte ca să subliniez acest lucru. Meditând zilnic o oră sau mai mult, observarea gândurilor va deveni mult mai uşoară şi mai eficientă decât dacă veţi încerca asta doar pe parcursul zilei, dar şi asta face parte, de asemenea, din stăpânirea de sine.

Aşadar, practicând atât meditaţia, cât şi atenţia vigilentă pe tot parcursul zilei, veţi începe să simţiţi o oarecare eliberare de suferinţa cauzată de gânduri şi emoţii. S-au scris deja multe cărţi despre meditaţie de către acest autor şi de alţii, aşa că vă voi trimite la ele, în special la „*From Stress to Stillness*" (De la stres la linişte), scrisă de autorul de faţă.

Scopul meditaţiei este de a minimiza frecvenţa şi puterea gândurilor. Astfel, devine mult mai posibilă o oarecare distanţare de ele. Ceea ce vreau să spun prin distanţă este exact asta. Atunci când nu-ţi observi gândurile, este posibil să te identifici sau să te contopeşti cu ele. O practică regulată a meditaţiei produce o anumită distanţă între tine şi un gând, astfel încât gândul poate fi văzut ca ceva separat de tine. Acest *tu* capabil să observe un gând este chiar adevăratul Tu. Pe de altă parte, atunci când eşti contopit cu un gând, tu *eşti* gândul şi nu mai există niciun tu *real* în peisaj, ci doar un tu *condiţionat*.

Gândurile înseamnă condiţionare, aşa că, atunci când crezi în gândurile tale, devii sinele condiţionat şi pierzi contactul cu Sinele tău real. Ca urmare a distanţării faţă de gânduri, obţinută prin meditaţie, Sinele real revine în peisaj. Adevăratul Tu este cel care este conştient de gânduri şi de orice altceva. Ego-ul nu poate fi conştient de gânduri,

deoarece el însuşi este, în esenţă, un gând. Ego-ul aparţine sinelui condiţionat şi nu are conştiinţă.

Sinele condiţionat, inclusiv ego-ul, nu este, de fapt, niciun fel de sine, motiv pentru care este denumit şi sinele fals. Sinele adevărat este singurul sine real şi doar el îţi trăieşte viaţa, dar tot Sinele adevărat permite identificarea cu sinele fals, deoarece asta înseamnă a trăi ca om.

Pentru că adevăratul Tu este extrem de înţelept şi raţional, el poate vedea ce este adevărat sau fals în privinţa unui anumit gând, ceea ce nu poţi face atunci când eşti identificat cu acel gând. Atunci când eşti identificat, crezi gândul fără să te îndoieşti deloc. Ca urmare, te mişti prin viaţă în mod inconştient, fiind condus de condiţionări. Totuşi, odată ce te distanţezi faţă de gândurile tale, capeţi acces la raţionalitatea şi înţelepciunea adevăratului tău Sine.

Aceasta este înţelepciunea care îl ghidează pe erou. Îşi dă seama că, fără o oarecare distanţare faţă de gândurile sale, nu poate fi un astfel de erou. Devine erou numai cu ajutorul acestei distanţări. Meditaţia sprijină angajamentul de a-şi stăpâni emoţiile, deoarece creează distanţa necesară faţă de gânduri, care îi permite eroului în curs de trezire să nu fie învins chiar înainte de a începe.

Fără o practică a meditaţiei, este foarte dificil să te trezeşti din identificarea cu mintea şi cu „realitatea sa virtuală”. Chiar dacă ai mai întâlnit şi alte învăţături asemănătoare despre cât de înşelător şi inutil este fluxul de gânduri, vei avea, fără îndoială, dificultăţi în aplicarea practică a acestei înţelegeri, dacă nu te-ai detaşat de gânduri prin meditaţie.

Nimeni altcineva nu poate face asta pentru tine şi nici cititul cărţilor. Ele pot doar să-ţi indice adevărul. Tot va trebui să-ţi mobilizezi voinţa pentru a lua unele decizii importante. Prima decizie este de a practica meditaţia zilnic. A doua este să fii vigilent pe tot parcursul zilei, ceea ce presupune să fii conştient de experienţa ta interioară şi senzorială clipă de clipă.

Este dificil să fii conştient, sau prezent, deoarece contravine programării pe care aţi primit-o ca fiinţe umane, starea voastră implicită fiind de a fi pierduţi în gânduri. Pentru a contracara această atracţie a gândurilor, este nevoie de voinţă.

Scopul atenţiei vigilente este să-ţi conştientizezi obiceiul de a te identifica cu gândurile şi, apoi, să alegi altceva. Atunci când eşti pierdut în gânduri, observă acest lucru şi adu-ţi atenţia pe aici-şi-acum, pe ceea ce simţi din mediul înconjurător şi în corp, atât cu cele cinci simţuri, cât şi la un nivel energetic mai subtil, care include intuiţiile, inspiraţia şi alte imbolduri venite de la Inimă.

Acest lucru poate părea destul de simplu, dar magnetismul şuvoiului de gânduri este mare, iar identificarea cu acele gânduri este adesea automată. Mai mult, unele gânduri sunt extrem de „lipicioase" şi greu de ignorat. Acele gânduri sunt vârful de lance, din punct de vedere spiritual. Ele sunt gândurile care te ţin legat de iluzia că eşti ceea ce NU eşti. Ele sunt cele care produc emoţii negative şi o senzaţie de micime, neputinţă şi deficienţă, cum ar fi: „Nimeni nu mă place niciodată". „Nu pot să fac nimic ca lumea". „Nu sunt destul de inteligent". „Viaţa este prea grea". „Nu sunt suficient de frumoasă". „Întotdeauna o dau în bară".

Desigur, niciuna dintre aceste afirmaţii nu este adevărată. Ele sunt adevărate doar în raport cu un ideal imaginar. Sunt poveşti inventate de minte. Toată lumea are astfel de gânduri, care nu fac bine nimănui. Ele creează falsul sine şi nici măcar nu sunt necesare pentru ca să poţi juca personajul pe care îl joci. Fără aceste gânduri, personajul va fi acelaşi personaj, dar unul mult mai fericit şi mai eficient. Aşadar, nu pierzi nimic atunci când renunţi la gândurile tale negative.

Ce bine ar fi să le pierzi! Aici intervine investigaţia de sine sau autocunoaşterea. Pentru a te elibera de gândurile negative încărcate emoţional este nevoie de o examinare răbdătoare. Capcana, după îţi poţi imagina, este că, atunci când eşti identificat cu gândurile tale, nu eşti în stare să le analizezi, deoarece nu eşti detaşat de ele şi nici nu ai voinţa de a le investiga. Rămâi captiv în negativitatea şi suferinţa ta, până în momentul când vei avea norocul să vezi că nu-i chiar aşa.

Aici suferinţa îţi devine prieten. Singurul motiv pentru care oamenii suferă emoţional este acela că se identifică cu aceste gânduri inutile şi neadevărate. Odată ce ai aflat acest lucru şi odată ce observi că suferi, poţi folosi această suferinţă pentru a te trezi din identificarea cu gândurile tale, punându-ţi întrebarea: „Oare ce mi-am tot spus, de mi-a provocat aceste emoţii negative?".

Dacă nu ai ocazia să faci acest lucru pe loc, atunci fă-ţi timp înainte de culcare, poate chiar în fiecare seară, pentru o perioadă, şi notează-ţi fiecare gând ce îţi stimulează acele emoţii. Această jumătate de exerciţiu, singură, are rezultate destul de bune.

Acum priveşte fiecare gând drept în faţă (adevăratul tău Sine o face) şi pune la îndoială veridicitatea fiecăruia. Vei descoperi, una după alta, cât de ridicol de generalizate au fost afirmaţiile minţii de mai sus, căci: Nimeni nu greşeşte tot timpul. Oricine are în jur şi oameni care să-l placă. Nimeni nu este insuficient de inteligent. Insuficient de inteligent ca să facă ce?! Fiecare este destul de inteligent pentru a fi cine este.

Dacă faci asta destul de regulat, vei observa că aceleaşi gânduri apar din nou şi din nou, ca un ceas, exact la timp. Mintea egotică este ca un computer şi emite iute aceleaşi gânduri în mod repetat, previzibil. Dacă ai crezut un gând în trecut, atunci acel gând va face parte din repertoriul minţii. Când încetezi să mai crezi acel gând, el dispare de pe listă. Luând act de credinţele care încă te mai captivează, le vei slăbi puterea de a te face să te identifici cu ele şi, în cele din urmă, vor dispărea. S-ar putea să fie nevoie să exersezi des şi pentru o perioadă mai lungă până ce puterea acestor gânduri se va diminua, dar merită efortul şi îţi va deveni mult mai uşor odată cu timpul.

Valoarea acestei investigări de sine şi examinări nu constă doar în faptul că nu te vor mai chinui astfel de gânduri, ci nici nu va mai trebui să suporţi emoţiile pe care le generează. Odată ce climatul interior şi atmosfera emoţională din jurul tău vor deveni mai pozitive, va începe să se transforme şi modul cum simţi viaţa.

Înţelegând că tu, şi numai tu, îţi creezi emoţiile, vei căpăta putere, deoarece asta înseamnă că tu, şi numai tu, te poţi face fericit. Fericirea stă sub controlul tău! Oamenii au impresia că ceilalţi îi fac să se simtă într-un anumit fel – fericiţi, iubiţi, trişti, furioşi – pe când adevărul este că ceilalţi oameni te pot afecta doar dacă le permiţi să te afecteze.

Haide să ne oprim un moment pentru a analiza cum îţi creezi o experienţă interioară cu ajutorul gândurilor. De exemplu, dacă cineva îţi spune: „Chiar ar trebui să slăbeşti”, există nenumărate moduri în care ai putea reacţiona în interior şi a te comporta în exterior. Adesea, oamenii răspund politicos în exterior, pentru că au fost învăţaţi să facă asta, dar

suferă sau clocotesc de mânie la interior, fără să-şi dea seama că ei înşişi creează suferinţa sau furia, nu ceilalţi.

În acest exemplu, ţi-ai putea crea o emoţie de tristeţe, spunându-ţi: „Are dreptate. Arăt groaznic”. Sau ţi-ai putea crea o emoţie de furie, spunându-ţi: „Ce nesimţit. Cine-i ăsta să-mi vorbească aşa?”. Sau ţi-ai putea crea o emoţie de victimizare, spunându-ţi: „Toată lumea mă critică mereu”. Sau ţi-ai putea crea un sentiment de îndreptăţire de sine sau de superioritate: „Individul ăsta-i atât de ignorant spiritual”. Concluziile posibile, aşa cum am spus, sunt nesfârşite, iar majoritatea oamenilor ajung la mai multe concluzii, ceea ce conduce la o varietate de emoţii. La modul mai pozitiv, ţi-ai putea produce un sentiment de pace interioară, spunându-ţi: „Probabil că are o zi proastă” sau „În acest moment, omul crede în prejudecăţile sale, ceea ce nu-i o situaţie prea plăcută pentru el, aşa că îi voi transmite puţină dragoste”.

Nu vei putea face niciodată nimic în legătură cu ceea ce spun sau fac ceilalţi oameni sau cu ceea ce simt faţă de tine, deoarece nu ai niciun control asupra lor şi, prin urmare, nu ai nicio responsabilitate în acest sens. Însă poţi avea control asupra climatului interior, devenind conştient de reacţia ta la ceea ce spun sau fac sau simt ceilalţi. Pentru asta, eşti responsabil.

Aceasta este o veste minunată. Înseamnă că poţi fi fericit în orice împrejurare, deoarece este valabil şi pentru evenimentele din viaţă: Nu ele trebuie să-ţi determine climatul interior. Tu îţi stabileşti climatul interior fie revenind inconştient la obişnuitele concluzii negative, fie alegându-ţi în mod conştient propriile concluzii.

Odată ce ai priceput bine concluziile obişnuite la care ajunge mintea, scriind pe hârtie lucrurile negative pe care ţi le spui de obicei, atunci este timpul să rescrii unele dintre aceste concluzii. Aşadar, în continuare, fă o listă cu câteva lucruri pozitive pe care ţi le-ai fi putut spune sau pe care ţi le-ai putea spune data viitoare într-o situaţie similară. Iar atunci când vor apărea obişnuitele gânduri negative, vei avea pregătite afirmaţiile pozitive care pot neutraliza gândurile negative înainte ca acestea să se transforme în emoţii.

Iată câteva exemple de afirmaţii din care v-aţi putea inspira în viitor, atunci când vă veţi confrunta cu persoane sau situaţii care, de obicei, declanşează emoţii negative:

Probabil că are o zi proastă.
Înţeleg cum de se simte aşa.
Las asta să treacă de la mine.
Îl înţeleg şi îl iert.
Nu contează.
Nu este nevoie să fiu perfect.
Nu pot face nimic în privinţa asta.
Fac tot ce pot.
Face şi el tot ce poate.
În schimb, aleg să-i trimit dragoste.
Nicio problemă.
Totul e în regulă.
Nu este important.
Totul se va rezolva.
Va trece şi asta.
Totul se desfăşoară aşa cum trebuie.
Nu-i treaba mea.
Las problema asta în seama lui Dumnezeu.
Şterge acest gând.
Pace, pace, pace!

Vei căuta propoziţii sau fraze care te ajută să te relaxezi şi să fii pe pace în mijlocul unor situaţii care încearcă să-ţi stârnească emoţiile. Avantajul de a fi conştient de gândurile negative şi de a le neutraliza în acest fel este că poţi opri şuvoiul de gânduri negative înainte să devină un şuvoi de emoţii distrugătoare. Cu cât vei scăpa mai repede de gândurile negative, cu atât mai bine. Dacă le permiţi să continue, vei avea de-a face şi cu emoţii, nu doar cu gânduri.

În ceea ce priveşte abordarea emoţiilor, nu este folositor nici să reprimi, nici să exprimi emoţiile negative. Poate că va trebui să discuţi cu cineva despre o chestiune care te-a făcut să te simţi rău, dar acest lucru este cu totul altceva decât a-ţi exprima sau a te descărca de emoţie. A te manifesta sau a reacţiona emoţional şi chiar numai a da de ştire ceea ce simţi nu este niciodată folositor. În următorul exemplu este ilustrată diferenţa dintre a-ţi da drumul la emoţii şi a discuta raţional despre o problemă care îţi declanşează anumite emoţii, dar fără a a le pune în centrul atenţiei:

Încărcat emoţional şi ineficient: *Mă enervează foarte tare când îţi laşi hainele pe jos! Nu mai suport! Eşti atât de nesimţit!*

Raţional şi eficient: *Ţi-aş fi recunoscător dacă nu ţi-ai mai lăsa hainele pe jos.*

Chestiunea exprimării emoţiilor este în general prost înţeleasă. Mulţi oameni au impresia că verbalizându-şi fiecare emoţie trecătoare şi dându-şi drumul la emoţii ar fi un mod sănătos de a le face faţă. Însă împărtăşindu-ţi simţirile la fiecare pas, adesea generezi mai multe emoţii în tine şi în ceilalţi, deoarece puţini oameni au priceperea să împărtăşească elegant ceea ce simt. O strategie mai bună ar fi să-ţi asumi răspunderea că tu ţi-ai creat acele emoţii, să le faci faţă lăuntric cât mai mult posibil şi să le dezvălui şi altora doar atunci când există un motiv clar s-o faci, dar chiar şi atunci, fără implicare emoţională.

Deci când există un motiv clar să-ţi împărtăşeşti emoţiile? Ar putea fi de folos atunci când împarţi sarcinile casnice sau cauţi să împaci diferenţele cu partenerul de viaţă. Şi, evident, dacă apar probleme emoţionale cu partenerul, trebuie să le discutaţi pentru a le rezolva. Dar ceea ce trebuie discutat este cum să le rezolvaţi, nu „uite cum mă simt din cauza ta”. O mai mare eficienţă are o discuţie despre cum să rezolvaţi problema împreună pentru binele relaţiei, astfel încât toată lumea să fie fericită: „La ce rezolvare putem ajunge, cu care să fim amândoi împăcaţi?”.

Dacă partenerul îţi declanşează anumite emoţii, observă acest lucru, asumă-ţi răspunderea pentru ele şi încearcă să le dizolvi analizându-ţi convingerile greşite şi condiţionările de la baza lor. Dacă este necesar, prezintă-i problema partenerului pentru a o rezolva împreună: „Aceasta este o problemă pentru mine şi fac tot ce pot pentru a schimba ce simt şi cum reacţionez la acest lucru. Eşti dispus să faci ceva pentru a-mi uşura situaţia?”. Sau poţi întreba, pur şi simplu: „Ce putem face în privinţa acestor diferende?”.

Dacă cineva se comportă abuziv cu tine, atunci este obligatoriu să exprimi ceea ce simţi. Trebuie să îi spui acelei persoane, într-un moment de linişte, fără emoţii, că acest comportament nu este acceptabil şi că, dacă va continua să se comporte astfel, va trebui să încetaţi relaţia. Este important să abordaţi această problemă într-un moment în care puteţi discuta amândoi în mod raţional sau în prezenţa unui mediator.

O altă situaţie în care este imperativ să exprimi ceea ce simţi este dacă cineva te critică şi te judecă în mod regulat. Trebuie să faci tot posibilul pentru a nu lua aceste critici la modul personal *şi, în plus*, trebuie să informezi acea persoană despre efectul pe care îl au aceste judecăţi asupra ta, că te împiedică să fii drăgăstos şi, prin urmare, dăunează relaţiei dintre voi. Când îi comunici aceste lucruri, nu te exprima cu furie faţă de cealaltă persoană, căci asta n-ar face decât să o enerveze. Dacă emoţiile nu pot fi discutate raţional, atunci s-ar putea să aveţi nevoie de un mediator, cum ar fi un terapeut, care să vă ajute să lămuriţi problemele dintre voi.

Prin exprimarea furiei şi chiar a tristeţii într-o relaţie, adeseori una din persoane încearcă să o manipuleze pe cealaltă. Exprimarea sau descărcarea emoţiilor este ca şi cum ai arunca o grenadă în mijlocul unei relaţii: Atmosfera poate exploda în nenumărate alte emoţii. Intensitatea emoţională poate deveni atât de inconfortabilă, încât cineva va ceda în faţa cererilor celuilalt, doar pentru a se face linişte. Nu aşa se negociază. A învăţa să negociezi cu partenerul este o abilitate importantă. Pentru a înţelege mai bine cum să o faceţi şi despre relaţii în general, vă recomand cartea autorului de faţă, „*Choosing Love*” (trad., Iubeşte la timpul prezent).

Alternativa la reprimarea sau exprimarea unei emoţii negative este să îi permiţi să existe şi să fii curios în legătură cu ea şi dispus să afli mai multe despre ea. Dacă li se permite să existe, pur şi simplu, majoritatea emoţiilor negative se risipesc destul de repede. Capătă putere şi o viaţă mai lungă doar când te gândeşti intens la ele.

Atunci când se declanşează o emoţie negativă, ego-ul, prin intermediul fluxului de gânduri, încearcă imediat să justifice acea emoţie, construind o argumentaţie de ce te simţi aşa. Fluxul de gânduri se umple de poveşti despre trecut şi de generalizări absolute, care reprezintă doar o parte din adevăr: „Iată-l din nou. Mă enervează atât de tare. Întotdeauna face asta. Nu-mi respectă niciodată nevoile. Este atât de nesimţit. Nu apreciază ceea ce fac pentru el!”.

Atunci când se declanşează o emoţie negativă, cel mai important este să o dezamorsezi, evitând să te gândeşti mai mult la ea. Dacă îţi laşi mintea să preia controlul, emoţiile se vor acumula şi, în curând, vei avea

impresia că ai o problemă foarte mare pe cap. Or, singura problemă reală este că ţi-ai creat o furtună emoţională în interior.

Emoţiile negative capătă putere dacă te gândeşti la ele şi se sting dacă nu te gândeşti la ele. A nu da atenţie la şuvoiul de gânduri când simţi o anumită emoţie nu înseamnă reprimare, ci este, pur şi simplu, o igienă emoţională, ceva ce orice copil ar trebui să fie învăţat.

Emoţiile sunt fireşti şi normale, dar nu sunt menite să te conducă şi să-ţi decidă faptele. Emoţiile negative provin din partea mai primitivă a creierului. Ele sunt disfuncţionale şi nu servesc omenirii în niciun fel. Ele trebuie diminuate, nu amplificate.

Modalitatea de a dezamorsa emoţiile negative este destul de simplă, dar necesită să alegi conştient a nu da atenţie fluxului de gânduri. În mod implicit, oamenii sunt inconştienţi şi se lasă conduşi de şuvoiul de gânduri pe calea minimei rezistenţe, care nu este deloc recomandabilă. Când alegi doar să fii atent la o emoţie negativă, în loc să o alimentezi cu mai multe gânduri, atunci te opui programării tale implicite.

În mod paradoxal, simpla observare a stării pe care ţi-o creează în corp o emoţie negativă o vlăguieşte de putere. Se întâmplă asta, pentru că nu poţi fi atent la două lucruri în acelaşi timp: fie te gândeşti la emoţie şi o alimentezi cu mai multe gânduri, fie eşti atent la emoţia în sine – la efectele ei asupra corpului. Experienţa emoţiei este realitatea, ceea ce se întâmplă *de fapt*. Fluxul de gânduri, pe de altă parte, reprezintă şi menţine realitatea iluzorie a ego-ului, cea în care exişti ca sinele fals.

Emoţiile negative sunt cele care te fac să te simţi atât de rău în pielea ta. Ele te fac să te simţi mic şi te menţin identificat cu sinele fals, în loc să realizezi ce fiinţă frumoasă eşti. De fiecare dată când te complaci în emoţii negative şi în gândurile care le creează, întăreşti sinele fals; când faci contrariul, te întorci Acasă.

Pentru a te întoarce la Sinele tău adevărat este suficient să fii atent la ceea ce este real, anume, la senzaţiile generate de emoţie în corp în momentul respectiv. Atunci când îţi îndrepţi atenţia către experienţa creată în corp de acea emoţie, te conectezi cu realitatea şi, astfel, este posibil ca mintea să se mai liniştească.

Emoţia în sine nu este nici bună, nici rea; ceea ce fac oamenii cu ea o transformă în bună sau rea. Emoţiile sunt o simplă parte a fiinţei umane şi nu trebuie să fie eliminate. Trebuie doar să fie gestionate într-un mod

care să nu-ţi provoace durere nici ţie şi nici celorlalţi. Stăpâneşte-ţi emoţiile negative, ca să nu te stăpânească ele.

Stăpânirea emoţiilor negative se bazează pe împrietenirea cu ele. Prin împrietenire, mă refer la faptul că nici nu te războieşti cu ele şi nici nu le îngădui. În schimb, le faci loc să existe şi asculţi ceea ce au de spus: Ce credinţe greşite au provocat aceste emoţii? Şi care sunt credinţele şi emoţiile care au generat aceste credinţe? Dacă este vorba de furie, ce gânduri anume te-au „înfuriat”? Şi ce alte credinţe şi emoţii stau la baza acelor gânduri?

Cu alte cuvinte, în loc să te identifici automat cu fluxul de gânduri, analizează şi pune la îndoială aceste gânduri. Îndată ce vezi cât de neadevărate sunt ele, emoţiile se vor disipa până la urmă. Uneori, simplul fapt de a fi atent la o emoţie negativă, fără nicio analiză a ei, este de ajuns pentru a o dezamorsa.

A fi atent la o emoţie negativă înseamnă, pur şi simplu, să îi permiţi să existe şi să devii conştient de efectele emoţiei în corp, fără s-o reprimi sau s-o exprimi în exterior. Făcând asta, descoperi adesea că complexul de emoţii şi credinţe care a generat acea emoţie a fost provocat de vreun eveniment sau experienţă din copilărie. Această descoperire poate fi foarte importantă şi vindecătoare.

Conştientizarea vindecă. Conştientizarea emoţiilor negative, a gândurilor din spatele lor şi a originii acestor gânduri şi emoţii vindecă. Conştienţa gândurilor şi emoţiilor este ceea ce eşti. Tu eşti acel Ceva ce simte totul şi este conştient de tot. De fapt, Tu eşti totul! Tot ceea ce experimentezi se întâmplă în această misterioasă Conştiinţă care eşti, şi totul este alcătuit din acelaşi lucru: din conştiinţă.

Eroul devine una cu Conştiinţa prin faptul că este foarte prezent în corp şi în simţuri şi, prin urmare, prezent la realitate. Privite din această poziţie, emoţiile, inclusiv cele negative, sunt un aspect interesant şi bogat al fiinţei umane – încă un lucru de experimentat care vine şi pleacă în conştiinţă.

Eroul învaţă să reacţioneze la emoţiile negative cu toleranţă, compasiune, curiozitate şi lipsă de patimă. Emoţiile negative fac parte din jocul minunat al vieţii, dar nu au nicio semnificaţie dincolo de a fi doar o experienţă senzorială. Eroul ştie că emoţiile negative, la fel ca

toate experienţele senzoriale, se sting rapid în neant dacă li se permite să existe în corp aşa cum sunt ele, fără a le exprima în exterior.

Capitolul 7

Convingerile eroului

Eroul are şi el convingeri, dar în acord cu realitatea. Nu sunt inventate de minte sau preluate de la alţii, ci sunt recunoscute ca fiind adevărate, fie pentru că sunt evident adevărate, cum ar fi „cerul este albastru", fie pentru că acele convingeri s-au dovedit a fi adevărate datorită contactului cu o altă dimensiune a sa.

Eroul – şi, de fapt, oricine – trăieşte simultan în mai multe dimensiuni. Eroul este conştient de acest lucru, în timp ce alţii nu prea sunt. Din aceste alte dimensiuni îi vin informaţii şi energie. Ca urmare, el ştie lucruri pe care alţii nu le ştiu sau nu-şi dau seama că le ştiu. Ceea ce ştie eroul este la fel de real sau adevărat precum cunoştinţele care pot fi verificate prin simţuri, dar este diferit.

Dacă eroul s-ar baza doar pe convingeri care pot fi dovedite prin cele cinci simţuri, atunci el nici nu ar putea fi un erou, deoarece aspectele cele mai fundamentale şi adevărate ale vieţii nu pot fi cunoscute prin intermediul celor cinci simţuri. Cei care nu se aventurează dincolo de aceste simţuri rămân, aparent, cu prea puţine repere. Dar chiar şi aşa, ei sunt totuşi ghidaţi din interior, la fel ca toată lumea. Nimeni nu trăieşte în afara adevărului vieţii, indiferent dacă crede sau nu în adevăr sau chiar dacă crede contrariul. Adevărul este ceea ce este adevărat şi imuabil în privinţa realităţii, iar credinţa sau necredinţa nimănui nu-l poate schimba.

Cele cinci simţuri nu-i pot informa pe oameni în privinţa realităţii decât până la un anumit punct. Dacă specia umană nu s-ar putea baza decât pe cele cinci simţuri, atunci nu ar diferi prea mult de regnul animal. Dar aveţi ceva ce animalele şi alte forme de viaţă nu au: conştiinţă de sine. Ea vă ajută să simţiţi adevărul despre viaţă şi despre cine sunteţi. Acest adevăr este, în general, ascuns, dar nu atât de bine ascuns încât să nu-l puteţi descoperi, ceea ce, la un moment dat, chiar o veţi face.

Adevărul este descoperit prin utilizarea unui alt simţ, pe care unii l-au numit al şaselea simţ. Pentru simplitate şi din lipsa altui termen mai bun, îl voi numi şi eu aşa. La fel cum există sunete şi dincolo de spectrul audibil, tot aşa există lumi sau dimensiuni dincolo de cea pe care o pot

percepe oamenii. Aceste dimensiuni există indiferent dacă sunteţi sau nu conştienţi de ele. Dintr-o astfel de dimensiune vă vorbesc acum.

Ideea este că nu veţi descoperi niciodată adevărul despre viaţă sau despre cine sunteţi cu ajutorul celor cinci simţuri. De fapt, aceste simţuri contribuie la iluzia că aţi fi un sine separat şi limitat. Dar aşa trebuie să fie. Până la un anumit punct al evoluţiei voastre, nu trebuie să cunoaşteţi adevărul. Doar atunci când vine momentul potrivit, sunteţi făcuţi conştienţi de divinitatea voastră înnăscută.

La un moment dat, cel de-al şaselea simţ devine mai activ. Atunci începeţi să primiţi informaţii despre realitate la care nu aţi avut niciodată acces înainte. Descoperiţi că cunoştinţele primite prin cel de-al şaselea simţ, ca şi în cazul celor cinci simţuri, sunt relativ identice de la o persoană la alta. Acest lucru este încurajator: înseamnă că există o oarecare stabilitate în tărâmurile subtile. Doar că nu este acea soliditate pe care şi-ar dori-o mintea.

Cei care nu au experimentat cunoaşterea la niveluri mai subtile pun la îndoială, în mod firesc, ceea ce alţii au descoperit în subtil. Şi de ce ar crede cineva sau ar trebui să creadă ceva din afara experienţei sale?! Probabil că nici tu nu ai face-o. Aşadar, dacă simţi aceste tărâmuri mai subtile, nu-ţi face griji în privinţa altora. Eşti responsabil doar pentru propria experienţă şi trebuie să te bazezi pe ea.

Atâta să ştii, că atunci când ţi se deschide o anumită capacitate de percepere a lumii subtile, înseamnă că a venit momentul să descoperi adevărul. Înseamnă că următoarele tale reîncarnări pe Pământ sau într-o altă dimensiune fizică îţi sunt numărate. Te apropii de sfârşitul vieţilor tale fizice. Vei continua, totuşi, în alte dimensiuni, dar care sunt foarte bogate şi pline de satisfacţii.

Când ţi se deschide al şaselea simţ, s-ar putea să capeţi abilitatea de a vedea în aceste dimensiuni, de a comunica cu fiinţele de acolo sau de a simţi aceste dimensiuni în alte feluri. Mulţi sunt capabili să călătorească în alte dimensiuni şi să obţină informaţii în acest fel. Dar pentru a descoperi adevărul despre viaţă, nu trebuie să călătoreşti într-o altă dimensiune, deoarece fiinţa ta este interdimensională prin însăşi natura sa. Într-un fel, celelalte dimensiuni există în interiorul tău şi pot fi accesate din interior.

Corpul-minte este un dispozitiv de detecţie, o antenă, atât pentru această dimensiune, prin intermediul celor cinci simţuri, cât şi pentru alte dimensiuni, prin intermediul celui de-al şaselea simţ. Fie că îţi dai seama sau nu, aceste simţuri te informează în permanenţă despre realitatea fizică şi despre alte realităţi dimensionale. Şi, fie că îţi dai seama sau nu, reacţionezi la aceste informaţii clipă de clipă.

Acest input te călăuzeşte în viaţă. Cele cinci simţuri îţi furnizează date care te ajută să navighezi şi să supravieţuieşti în planul fizic, în timp ce al şaselea simţ contribuie cu informaţii despre cum să-ţi trăieşti viaţa şi să-ţi împlineşti destinul ca fiinţă spirituală. Cele cinci simţuri ghidează corpul fizic, iar cel de-al şaselea simţ ghidează conştiinţa care animă corpul.

Având în vedere acest lucru, vă puteţi imagina cât de mult vi se schimbă viaţa când vă folosiţi mai conştient cel de-al şaselea simţ. Înainte de deschiderea mai completă a celui de-al şaselea simţ, sunteţi ghidaţi doar de cele cinci simţuri şi de condiţionări, având şi un oarecare acces la cel de-al şaselea simţ. Cele cinci simţuri şi condiţionările vă pot menţine vii şi în siguranţă şi chiar fac posibil să creaţi un imperiu pe Pământ, dar vă ajută prea puţin să înfloriţi ca fiinţe spirituale. Înainte ca cel de-al şaselea simţ să se deschidă mai deplin, fiinţa voastră spirituală este destul de latentă, iar sinele condiţionat, inclusiv ego-ul, vă conduce treburile.

În această stare se află cea mai mare parte a umanităţii, care nu diferă prea mult de animale, doar că este mai inteligentă. Totuşi, această inteligenţă, după cum puteţi vedea din starea lumii, este periculoasă fără o dezvoltare spirituală care să o echilibreze şi să o îndrume. Ca urmare, omenirea a ajuns la o răscruce de drumuri. Lumea voastră este pe punctul de a fi distrusă, deoarece inteligenţa umană nu primeşte suficiente informaţii de la simţurile mai subtile, care au rolul să-l informeze pe om cum să fie acel erou. Contactul cu lumea subtilă îl transformă pe animalul uman în eroul divin.

Fără contactul cu natura voastră divină, lumea este lăsată în seama ego-ului şi a intelectului. Cu ego-ul la conducere, intelectul sfârşeşte prin a servi scopurile ego-ului mai mult decât intenţiile Întregului, ale Unimii. Este ca şi cum celulele corpului nu ar şti cum să conlucreze pentru binele

întregului. Ego-ul nu urmăreşte decât interesul personal şi, asemenea celulelor canceroase, ego-ul ucide chiar viaţa care îl susţine.

Trebuie să vină la putere în conştiinţa umană o inteligenţă mai înaltă decât ego-ul şi intelectul pentru ca situaţia lumii să se schimbe. Acea inteligenţă superioară a fost mereu pe deplin activă doar într-un număr redus de oameni şi activată într-o oarecare măsură într-un număr ceva mai mare. Acum a devenit imperativ ca ea să se activeze în mult mai mulţi oameni. Această activare are loc în dimensiunile subtile şi afectează fizicul, iar rezultatele încep să se vadă. Eroul se trezeşte în mai mulţi oameni decât oricând în istorie.

Această mare trezire este o trezire a bunătăţii voastre interioare şi a tuturor calităţilor care o exprimă. Fiecare dintre aceste calităţi – curajul, dragostea, pacea, tăria morală, răbdarea, compasiunea şi înţelepciunea – izvorăsc din natura voastră spirituală, nu din cea umană. Nu ţine de natura umană să fii curajos sau să manifeşti oricare dintre aceste calităţi. Altceva din interior este curajos, înţelept, paşnic şi iubitor. Fără această dimensiune misterioasă şi subtilă, oamenii ar fi nişte animale.

Deoarece calităţile eroului provin din dimensiunea subtilă, spirituală a fiinţei, ele nu pot fi percepute cu cele cinci simţuri şi nici nu sunt nişte concepte, ci o realitate spirituală. Ele fac parte din realitate, deşi nu din cea tangibilă. Şi totuşi, sunt mai reale decât orice-i perceptibil cu cele cinci simţuri şi sunt mai presus de orice poate fi pus în cuvinte.

Ceea ce este cel mai real şi mai important în viaţă este intangibil, nemăsurabil şi etern. A nega acest aspect al vieţii pe motiv că nu poate fi măsurat, descris în cuvinte sau examinat la microscop înseamnă a ignora cel mai esenţial aspect al vieţii: dimensiunea spirituală.

Poate că, pentru unii, problema constă în cuvântul „spiritual", din cauză că mulţi echivalează spiritualitatea cu religia şi dogmatismul ei şi cu aberaţiile spiritualităţii. Deseori, cei cărora le place să se considere inteligenţi şi raţionali nu acceptă religia. Aşa că, ştiinţa devine religia lor, fără să-şi dea seama că şi ştiinţa este îngustă la minte în felul ei. Limitele ştiinţei provin din refuzul său de a recunoaşte existenţa a orice nu poate fi testat, măsurat şi perceput cu cele cinci simţuri sau cu instrumentele actuale.

Poate că am avea nevoie de un alt cuvânt în afară de „spiritual", dar încă nu avem unul. Ca urmare, vor exista şi unii care vor numi

învăţăturile din această carte drept spiritualitate New Age şi le vor respinge. Cel care va face asta este ego-ul, care caută să îşi păstreze aparenţa de raţionalitate, deşi, în realitate, ego-ul este întruchiparea iraţionalităţii.

Nu este raţional să nu ţinem cont de matricea invizibilă care stă la temelia vieţii şi creează întreaga existenţă doar pe motivul că nu se poate dovedi că această matrice există. Nu este ceva ce ştiinţa poate măsura sau înţelege, dar asta nu înseamnă că ar fi inexistentă sau imaginară. Ceea ce este cel mai important şi real este respins de o mare parte a ştiinţei. Asta nu-i raţional. Asta înseamnă că ego-ul conduce intelectul, iar ego-ul este la fel de iraţional când controlează intelectul ca şi atunci când nu-l foloseşte deloc.

Se pot realiza atât de multe lucruri atunci când intelectul e folosit de erou şi nu de ego. Atunci înţelepciunea, creativitatea, sensibilitatea la Întreg şi clarviziunea pot modela intelectul. Fără acestea, intelectul este corupt – servitorul unui stăpân întunecat. Intelectul, în sine, nu este nici bun, nici rău, nici moral, nici imoral. Doar când e folosit de ego devine aşa.

Ce este acest „lucru” misterios care poate folosi intelectul cu înţelepciune şi pentru binele tuturor? Este adevăratul Tu, care este acelaşi Tu din fiecare. Bunătatea care sunteţi fiecare dintre voi este unica bunătate – Dumnezeu – care priveşte prin ochii fiecăruia şi care animă corpul fiecăruia. O unică conştiinţă împinge viaţa înainte prin intermediul vostru.

Problema este că această Conştiinţă unică a decis să îşi ofere sieşi o provocare, mascând Unitatea. Prin programare genetică, aţi primit un ego care vă face să vă simţiţi separaţi şi în competiţie unii cu alţii. Unimea a creat ego-ul şi omul pentru a fi exact aşa cum este, inclusiv capacitatea sa de a descoperi că nu este deloc ego-ul!

Aşadar, iată-vă în acest punct, fie că abia descoperiţi această idee, fie că deja o credeţi sau nu o credeţi. Însă ori trăiţi realmente acest adevăr, ori nu. Poate că crezându-l, veţi ajunge şi la trăirea lui, dar singură credinţa nu vă poate conferi cunoaşterea.

A trăi acest adevăr este un dar al evoluţiei voastre. El vine prin Graţie. Vi se oferă această cunoaştere atunci când îi vine timpul. De-a lungul vieţii şi în toate vieţile voastre, vi s-au oferit experienţele,

înţelegerea şi calităţile de care aţi avut nevoie pentru a evolua până în punctul în care să descoperiţi adevărul despre realitate şi despre cine sunteţi. Este scris în destinul vostru să-l cunoaşteţi.

Pentru că eroul ştie cine este la un nivel profund, el a obţinut accesul la calităţile Sinelui divin şi trăieşte în acord cu aceste calităţi. Prin multe experienţe de viaţă, el a testat multe credinţe, până când le-a găsit pe cele care exprimau adevărul despre realitate, cele care ofereau o hartă precisă şi conduceau la fericire.

Să aruncăm o privire asupra câtorva dintre convingerile pe care eroul a ajuns să le creadă de-a lungul timpului şi care l-au ajutat să devină un erou. Una importantă tocmai a fost menţionată: **Ţi se dă ceea ce ai nevoie pentru a evolua**. Eroul a descoperit că, la fiecare pas, indiferent cât de dificil ar fi fost, i s-au oferit resursele interioare şi exterioare, asistenţa, oportunităţile, ideile, inspiraţia, înţelepciunea şi motivaţia de care avea nevoie pentru a depăşi orice provocare şi, astfel, a deveni mai puternic.

Eroul a ajuns să recunoască faptul că fiecare dificultate a fost concepută pentru evoluţia sa şi că avea în ea potenţialul de reuşită – şi că succesul depindea numai de el. Eroul a înţeles că succesul a însemnat să devină mai înţelept, mai plin de compasiune, mai priceput şi o fiinţă umană mai bună.

Convingerea că fiecare experienţă este concepută special pentru tine, pentru evoluţia ta, constituie o reformulare majoră a felului în care ego-ul vede realitatea. Şi este adevărul. Înţelegând astfel viaţa, vei putea să profiţi la maximum de fiecare situaţie şi să menţii mereu o atitudine pozitivă. Cu această perspectivă, doar puţină suferinţă mai poate exista, chiar şi în circumstanţe destul de dificile.

Atitudinea ta faţă de o vicisitudine determină cum o vei simţi şi cât de dificilă va fi pentru tine. Unii oameni trec cu bine prin dificultăţi care pe alţii îi distrug. Cum te descurci în momentele grele depinde mai ales de atitudinea ta. Atât de importantă este ea. Convingerile sunt importante, deoarece atitudinea se bazează pe convingeri. Ele îţi determină atitudinea.

Atunci când crezi că o experienţă este concepută pentru tine, o vezi ca fiind bună, chiar dacă este dificilă. Eroul nu defineşte obstracolele ca fiind rele şi nici măcar neapărat dificile, şi nici nu-şi spune poveştile

înfricoşătoare care i-ar submina curajul. Mantra eroului este „Totul este bine” şi, astfel, el îmbrăţişează greutăţile care i s-au dat. Această acceptare îi acordă acces la celelalte calităţi ale Sinelui divin necesare pentru a trece cu bine prin adversităţi, cum ar fi curajul şi echilibrul sufletesc.

Convingerile tale determină dacă vei simţi o anumită anevoinţă, sau viaţa în general, ca fiind rea sau bună, descurajantă sau binevoitoare. Doar ego-ul ar defini ceva ca fiind rău, aşa că, dacă eşti prins în această dualitate, te identifici cu ego-ul. Din perspectiva Sinelui tău divin, totul este cu adevărat bun – nu există dualitate. Problema cu perspectiva ego-ului este că, dacă ai o poveste sau o convingere negativă despre viaţă, vei simţi viaţa exact aşa. Şi atunci îţi va fi mult mai greu să vezi partea bună a unei experienţe şi să accesezi forţele lăuntrice de care ai nevoie pentru a o depăşi.

Dacă nu ar reprezenta chiar adevărul, atunci credinţa că experienţele sunt concepute pentru evoluţia ta nu ar fi de folos. Dacă provocările vieţii nu ţi-ar dezvolta realmente forţele interioare şi înţelepciunea, atunci simpla credinţă nu ar face să fie aşa. Credinţele nu pot schimba realitatea, chiar dacă-ţi schimbă modul cum o simţi. Pentru a fi utile, credinţele trebuie să reflecte realitatea cu acurateţe. Ego-ul încearcă să pună în locul realităţii credinţele sale greşite – acele obiecţii de genul „*ar fi trebuit*” şi „*ar fi putut*” – pe când eroul nu-şi bate capul cu credinţe neadevărate. El ştie că numai cele care sunt validate de experienţe şi corespund realităţii sunt eficiente şi folositoare.

Eroul îşi dă seama că viaţa decurge cum trebuie după cum îl face să se simtă şi îşi foloseşte emoţiile ca pe nişte repere. Şi astfel ajungem la o altă convingere pe care eroul a găsit-o utilă: **Urmează-ţi Inima, fericirea**. El a descoperit că viaţa vine cu un fel de manual, iar acel manual este Inima. Ea îţi spune cum să-ţi trăieşti viaţa. Şi ţi-o comunică prin anumite simţăminte pe care Inima ţi le generează.

Simţămintele pe care le urmează eroul nu sunt acelaşi lucru cu emoţiile, care sunt produse secundare ale ego-ului şi ale gândurilor sale negative. Simţămintele Inimii, cum ar fi bucuria şi pacea, nu sunt emoţii precum tristeţea şi furia. Bucuria, pacea, iubirea, compasiunea, încântarea, uimirea, recunoştinţa şi mulţumirea nu provin de la ego, ci de la Sinele divin, care te călăuzeşte cu ajutorul lor. În fiecare clipă, eşti

ghidat prin intuiţii din tărâmul subtil şi, de asemenea, de aceste simţăminte venite din Inimă. Simţămintele Inimii sunt mai puţin subtile decât intuiţiile, dar mai subtile decât emoţiile sinelui condiţionat.

Pentru a nu nutri şi a nu manifesta emoţiile obişnuite ai nevoie de disciplină, forţă interioară şi maturitate. Nu este uşor să nu apuci pe calea minimei rezistenţe, dar eroul a descoperit că trebuie să-i reziste. El a învăţat că emoţiile negative împiedică obiectivele sale majore, care sunt fericirea, iubirea, pacea şi stăpânirea de sine. Aceste obiective au întâietate faţă de uşurarea temporară pe care o simţi când îţi slobozeşti emoţiile în mod nechibzuit.

În schimb, eroul urmează simţămintele superioare ale Sinelui divin. Când face asta, viaţa îi merge bine, în timp ce complacerea în emoţii îi provoacă tot felul de probleme. Eroul a învăţat să îşi aleagă drumul cu înţelepciune. El alege o cale care poate necesita disciplină, dar care îl duce acolo unde vrea să ajungă.

Eroul merge într-acolo unde vrea să ajungă. Acest lucru poate părea evident, dar mulţi oameni nu merg într-acolo unde vor să ajungă, ci unde cred că *ar trebui* să ajungă. Unii oameni cred că trebuie să facă anumite lucruri fie că vor, fie că nu. Acest mod de gândire s-ar putea aplica la spălatul pe dinţi şi la o alimentaţie sănătoasă, dar să-ţi trăieşti viaţa într-un anumit fel doar pentru că tu crezi că aşa *trebuie* nu este un mod sănătos de a trăi.

Eroul ştie acest lucru şi ia decizii care-l conduc spre fericire. El îşi urmează fericirea. Şi asta îi este menirea. Eşti menit să fii fericit, aşa că, în mod firesc, calea spre fericire este să faci ceea ce te face fericit! Când calea este fericirea, atunci şi rezultatul este fericirea.

Autolimitările de genul „*ar trebui*” şi „*nu se poate*” te împiedică, de obicei, să faci ce te bucură. Aceste cuvinte indică într-o direcţie greşită, şi totuşi, domină vocabularul gândurilor. Înseamnă asta că ego-ul vrea să-i facă pe oameni nefericiţi? Nu chiar. Doar că ego-ul nu ştie ce înseamnă fericirea. A fost construit pentru siguranţă, iar siguranţa şi fericirea sunt obiective diferite, deşi nu se exclud reciproc neapărat.

Dacă asculţi numai de ego, probabil că veţi obţine siguranţă, dar vei pierde fericirea, eventual. Dacă asculţi de Inimă, le vei avea pe amândouă. Sinele tău divin are tot interesul de a te menţine în siguranţă – cu excepţia cazului în care a conceput intenţionat pentru tine

experienţa opusă, caz în care, oricum, nu poţi face nimic pentru a evita acel impas. Dar chiar şi într-o situaţie de nesiguranţă, tot eşti în siguranţă, deoarece ţi se oferă toate resursele de care ai nevoie pentru a o rezolva şi a învăţa din ea, cu condiţia să nu cazi pradă negativităţii şi fricii ego-ului.

Eroul are mai multă încredere în Inimă decât în minte. El urmează călăuzirea Inimii chiar şi atunci când mintea nu-i găseşte sensul. Are sens pentru minte doar ce se presupune că aduce mai multă siguranţă, protecţie, confort, bogăţie, recunoaştere socială, plăcere sau putere. Dar rămân pe dinafară o mulţime de lucruri valoroase! Cum rămâne cu dragostea, pacea, creativitatea, distracţia, împlinirea, evoluţia, înţelepciunea, compasiunea, răbdarea, puterea interioară – toate aceste aspecte care sunt amplificate de dificultăţi şi preţuite de Sinele divin?!

Există momente în care siguranţa, protecţia, plăcerea, bogăţia şi alte lucruri pe care ego-ul le preţuieşte trebuie sacrificate în schimbul a ceea ce este cu adevărat valoros. Când vi se pare că viaţa vă cere să sacrificaţi ceva, vedeţi ce aţi putea câştiga în schimb. Viaţa este atât de binevoitoare, încât niciodată nu vi se cere un sacrificiu fără să aveţi şi un câştig. Fiecare sacrificiu sau pierdere conţine un câştig sau o victorie, dacă nu imediat, atunci ceva mai târziu. Eroul dă atenţie la ceea ce câştigă, nu la ceea ce pierde.

Şi aşa am ajuns la următoarea convingere pe care eroul o găseşte utilă: **Pierderile sunt doar aparente şi temporare**. Totul este temporar. Puţine afirmaţii despre viaţă sunt mai adevărate decât aceasta. Mintea spune: „Nu!” atunci când lucrurile pe care le doreşte dispar. Dar viaţa este făcută din apariţii şi dispariţii. Nu poate exista venire fără plecare. Dacă nu ar fi aşa, această lume ar deveni foarte aglomerată! Totul are o durată de viaţă, iar atunci când aceasta se termină, apare altceva în loc.

Acest marş nesfârşit al schimbării nu este nici corect sau greşit, nici bun sau rău, aşa cum îi place minţii să judece. Este, pur şi simplu, ce este şi, prin urmare, aşa cum este menit să fie. Eroul a învăţat că afirmaţia că ceva ar fi bun sau rău, ori corect sau greşit, este o pierdere de energie. Eroul acceptă cu graţie venirile şi plecările din viaţă. El a înţeles că cearta cu viaţa sau dorinţa ca ea să fie altfel nu aduce nimic bun. Acceptarea este singurul răspuns raţional la caracterul schimbător al vieţii.

Această acceptare îl ajută pe erou să acceseze alte calităţi de care are nevoie pentru a face faţă dificultăţilor provocate de schimbare. Deoarece mintea este programată să sufere atunci când pierde ceva, trebuie să urmăreşti sârguincios a nu te lăsa pradă percepţiei greşite şi emoţiilor negative care încearcă să se instaleze în minte. Nedorind să accepţi pierderea şi de a-i recunoaşte justeţea în marea schemă a lucrurilor, suferinţa va triumfa.

Ideea de pierdere este o percepţie greşită atât de încorporată în limbaj, încât este greu de recunoscut. Cuvântul „pierdere" pare a fi o simplă descriere a realităţii, dar este, de fapt, o poveste. Ea numeşte ceva care nu mai există ca „pierdut" sau „pierdere", dându-i dispariţiei naturale o tentă emoţională negativă. Acesta este punctul de vedere al ego-ului şi reprezintă doar jumătate din tablou, căci altceva vine, de asemenea, să umple vidul.

În acest fel, limbajul este destul de înşelător. De cele mai multe ori, el întăreşte perspectiva egotică. Din acest motiv, multe tradiţii spirituale au inclus practica spirituală a tăcerii. Tăcerea te ajută să te detaşezi de limbaj şi, prin urmare, de modul obişnuit de a percepe lucrurile. Când limbajul încetează, nu mai descompui lumea în dualităţi, cum ar fi binele şi răul, şi te poţi detaşa mai uşor de emoţii şi preferinţe, care te fac să te împotriveşti vieţii aşa cum este ea.

Cu fiecare emoţie, spui „da" la ceva şi „nu" la altceva. Acelaşi lucru este valabil şi în privinţa preferinţelor şi dorinţelor. Expresiile precum „bun" sau „rău" şi „îmi place" sau „nu-mi place" împart lumea în două: în ceea ce vrei şi ceea ce nu vrei. Apoi, când viaţa decurge într-un mod care nu-ţi place, atunci suferi. Dorind ca viaţa să se desfăşoare într-un anumit fel, îţi provoci propria suferinţă. Eroul a înţeles că astfel de dualităţi şi dorinţe creează suferinţă şi că suferinţa nu ar exista fără ele.

Toată suferinţa provine din şuvoiul de gânduri şi am putea spune, la fel de bine, că provine din limbaj. De aceea, eroul se detaşează cât poate de mult de şuvoiul de gânduri şi îşi limitează conversaţiile, mai ales cele de natură egotică. Acest lucru poate părea radical, dar el a descoperit că, dacă vrei să „fii în lume, dar nu de-al ei", este necesară o anumită tăcere, căci limbajul te atrage în percepţiile greşite pe care el le creează.

Aceste percepţii greşite sunt o hartă greşită, iar eroul ştie că o hartă greşită îl va conduce la suferinţă şi îl va îndepărta de comoara din inima

sa. Este important că el îşi dă seama că trebuie să facă o alegere: ori să fie de acord cu percepţiile greşite ale lumii, permiţând ca limbajul să îi determine percepţiile, ori să pună la îndoială percepţiile greşite cuprinse în limbaj.

Axul principal al limbajului este cuvântul „eu". Eroul nu crede în descrierile ce urmează după acest cuvânt. Acele definiţii încearcă să îl încadreze într-o cutie, să îl transforme într-un obiect, pe când adevăratul său Sine este mai degrabă un nimic decât un ceva. Eroul îşi recunoaşte natura sa de „nimic", în timp ce majoritatea celorlalţi oameni nu o fac. Deşi limbajul menţine senzaţia că oamenii ar fi nişte lucruri, sau entităţi distincte, eroul ştie că nu acesta este adevărul. El simte vastitatea spaţioasă, larg deschisă a fiinţei sale şi ştie că viaţa şi el însuşi sunt mult mai misterioşi decât concepe mintea.

Totul este interconectat şi interdependent şi este făcut din acelaşi material: conştiinţa. Toate formele de viaţă sunt asemenea celulelor care alcătuiesc corpul. Fiecare celulă are un scop şi este inteligentă, dar viaţa ei depinde de vitalitatea întregului corp. Dacă o celulă încetează să îşi mai îndeplinească rolul sau se comportă imprevizibil, întregul corp este afectat. Fiecare celulă contează. Este posibil ca acea celulă să nu fie conştientă de rolul său în cadrul întregului, dar are încorporate în ADN-ul său toate ordinele necesare, prin urmare, ştie ce trebuie să facă pentru a-şi îndeplini menirea. Eşti o celulă în corpul mai mare al umanităţii şi al universului. Iar asta nu-i doar o metaforă.

Eroul nu crede în acel „eu" portretizat de şuvoiul de gânduri. El ştie că nu este nici separat de Întreg, nici lipsit de importanţă pentru Întreg. El ştie acest lucru din propria experienţă, pentru că este în rezonanţă cu lumea subtilă de dincolo de cele cinci simţuri, care i-a dezvăluit această totalitate şi interconectare.

Este vorba de aceeaşi Unime trăită de toţi misticii de-a lungul timpului. Unimea nu stă ascunsă celor care au simţurile subtile deschise. Aşadar, deşi credinţa în Unime poate fi de ajutor în etapele de început ale realizării acestui adevăr, Unimea nu este o credinţă, ci o experienţă care depăşeşte capacitatea minţii de a o înţelege.

Adevărul despre realitate poate fi trăit numai ieşind din minte. Mintea nu crede într-o Realitate mai vastă aflată dincolo de iluzoria sa realitate mentală şi nici nu poate cunoaşte Realitatea. Însă altceva poate,

care este eroul în curs de trezire din orice persoană. La un moment dat în evoluţia fiecăruia, ceva din interior se trezeşte şi pune la îndoială mintea şi spusele ei despre realitate. Acest ceva misterios – adevăratul Tu – este, fără îndoială, fie deja treaz, fie în curs de trezire în voi.

Eroul a descoperit ceva foarte important despre această Unime: că este făcută din iubire – conştiinţa este iubire. Iubirea este cea mai puternică forţă din univers, iar creaţia este o expresie a acestei iubiri. Dumnezeu-Tatăl este această iubire şi reprezintă inteligenţa care a însămânţat acest univers şi toate celelalte universuri şi care continuă să ghideze creaţia cu dragoste. Chiar dacă iubirea pare absentă în activităţile umane, ea rămâne mereu prezentă, neschimbată şi de neoprit. Ea este constanta care stă la baza universului şi îl animă. Şi este resursa oricând disponibilă care v-a fost dată pentru a vă sprijini în această călătorie prin condiţia umană.

În mituri şi legende, adeseori, eroul intră în posesia unei săbii magice sau a unui alt obiect magic care să-l ajute să treacă prin cele mai grele momente. Dragostea este acea sabie. Ea învinge răul, repară inimile frânte, străpunge iluzia şi îl mântuie pe erou. Dragostea este, de asemenea, harpa magică sau trompeta care invocă forţele supranaturale destinate a-l ajuta pe erou. Tot dragostea este geniul din lampă care îndeplineşte toate dorinţele. Dragostea este puterea magică pe care aţi primit-o fiecare pentru a vă ajuta pe drumul vostru.

Eroul a învăţat despre iubire observând cum funcţionează sau nu funcţionează viaţa:

Eroul a observat că atunci când era bun, viaţa mergea bine, iar când nu era bun, nu-i mergea bine.

Eroul a observat că, ori de câte ori acorda toată atenţia sa unui lucru sau unei persoane, iubirea curgea nestingherită, iar el era fericit şi ceilalţi erau fericiţi.

Eroul a observat că iubirea este receptivă şi răbdătoare, iar când el era receptiv şi răbdător, ceilalţi îl iubeau şi îi veneau în ajutor.

Eroul a observat că, atunci când făcea ceea ce îi plăcea să facă, era fericit şi devenea cu uşurinţă tot mai priceput.

Eroul a observat că, atunci când era iubitor şi fericit, ceilalţi se simţeau atraşi de el şi doreau să fie în preajma lui şi să fie buni cu el.

Eroul a observat că, atunci când se comporta cu iubire, era fericit, iar când nu se comporta cu iubire, nu era fericit.

Eroul a observat că, atunci când îi ierta pe ceilalţi, nu mai suferea şi era capabil să depăşească momentul dificil şi să iubească din nou.

Eroul a observat, de asemenea, că atunci când s-a iertat pe sine însuşi, a putut să meargă mai departe şi să se iubească din nou.

Eroul a observat că, dăruind iubire, se simţea mai bine decât atunci când o primea.

Eroul a observat că putea alege să iubească pe oricine sau orice, iar atunci iubirea radia din el. A aflat că are o fântână de iubire în interiorul său, care nu seacă niciodată. Şi astfel şi-a dat seama că stă întotdeauna în puterea lui să se simtă iubitor şi, ca urmare, fericit. Eroul a observat că, dacă se lăsa condus de iubire, entuziasm şi bucurie, era fericit şi găsea calea spre şi mai multă iubire, pace şi fericire. A descoperit că iubirea este atât calea, cât şi răsplata urmării căii.

Şi astfel, eroul a ajuns la concluzia că dragostea are în ea ceva foarte special, poate mai special decât orice altceva. Aşa că s-a pus în armonie cu iubirea. Cu cât a acţionat mai mult în acord cu dragostea, cu atât a devenit mai fericit şi cu atât mai bine i-a mers în viaţă. Dragostea face miracole!

Iubirea nu este o credinţă, ci cel mai mare adevăr despre realitate. Însă dacă crezi invers, vei avea o experienţă opusă. De exemplu, dacă crezi că la baza vieţii nu se află nimic de genul iubirii sau o inteligenţă superioară, vei fi ghidat de minte, căci aceasta este starea implicită a omului. Atunci vei trăi viaţa ca un ego, a cărui experienţă înseamnă frică, competiţie şi lipsă, şi-ţi va fi mai dificil să descoperi puterea iubirii.

Cu toate acestea, este doar o chestiune de timp până când vei realiza magia iubirii. Nimeni nu are cum să nu descopere acest secret, care nu-i deloc prea ascuns. Viaţa este concepută astfel încât să descoperi acest adevăr. La fiecare pas, viaţa te învaţă iubirea. Trebuie doar să observi, asemenea eroului, ce anume te învaţă viaţa.

Capitolul 8

Destinul eroului

Toată lumea are un destin. Fiecare suflet, înainte de a veni la viaţă, se hotărăşte să îndeplinească anumite obiective şi lecţii. Acest proiect formează destinul persoanei. Modul exact în care va decurge acest plan nu este prestabilit, ci depinde într-o anumită măsură de liberul arbitru, inclusiv de liberul arbitru al celorlalţi. Dar mai importante decât liberul arbitru sunt acţiunile întreprinse de forţele spirituale, a căror sarcină este de a crea situaţii favorabile pentru ca sufletul să poată învăţa.

Forţele spirituale dau formă acestui proiect aducând oamenilor oportunităţi, experienţe, evenimente, idei şi alţi oameni, precum şi inspirându-i şi motivându-i. Iar în cadrul acestor circumstanţe, persoana poate face nişte alegeri. Totuşi, în niciun caz, nu liberul arbitru stabileşte ce va întâlni omul în viaţă şi nici măcar cum se va simţi îndemnat să acţioneze. Magnetismul destinului este mult mai influent decât voinţa ego-ului şi a sinelui condiţionat.

În cadrul destinului există anumite puncte critice, adică experienţe alese înainte de naştere care impactează viaţa într-un mod semnificativ. Un punct al destinului poate fi o criză de sănătate, întâlnirea cu cineva important, o idee inovatoare, o oportunitate de carieră, o experienţă spirituală, o experienţă în apropierea morţii, pierderea unui copil, o cădere financiară neaşteptată sau un alt eveniment marcant.

Aceste puncte ale destinului sunt inevitabile şi au menirea să aducă transformări majore, aşa că omul trebuie să le accepte, să se resemneze şi să profite de ele. Ego-ul s-ar putea simţi victimizat de experienţele mai dificile, ceea ce îngreunează valorificarea la maximum a acestor importante puncte de cotitură.

Între aceste puncte ale destinului, viaţa este un dans între liberul arbitru al persoanei şi voinţa divină, care este administrată de forţele spirituale. În orice moment, alegerile unei persoane sunt în acord fie cu ego-ul, fie cu Sinele divin. În ambele cazuri, probabil că persoana va învăţa ceva, deşi, în prima situaţie, s-ar putea să nu-şi împlinească destinul.

Dacă omul nu învaţă ceea ce intenţionează sufletul, forţele spirituale ar putea interveni ca să scoată persoana dintr-o anumită mentalitate sau să o îndrepte într-o altă direcţie. În acest scop, i se dă o criză sau un necaz, cum ar fi o boală, pierderea locului de muncă, un divorţ sau dificultăţi financiare, aspecte pe care forţele spirituale le pot pune la cale.

Forţele spirituale călăuzesc şi aranjează vieţile tuturor, indiferent dacă oamenii sunt conştienţi sau nu de existenţa acestora. Atunci când oamenii sunt conştienţi şi deschişi către ele, sau măcar cred că ele există, forţele spirituale pot avea o influenţă şi mai benefică. Intuiţia este una dintre modalităţile prin care aceste forţe îi influenţează pe oamenii deschişi către sferele subtile. Dar intuiţiile nu sunt nicidecum singurul mod prin care forţele spirituale ghidează şi modelează vieţile oamenilor.

Pentru claritate, voi defini ce înţeleg eu prin forţe spirituale. Mulţi numesc aceste forţe *entităţi*, dar acest cuvânt este cam înşelător. El sugerează că forţele spirituale ar fi mai asemănătoare cu fiinţele umane decât sunt în realitate. Se aseamănă doar prin faptul că majoritatea au avut vieţi umane, deci înţeleg condiţia umană. Dar asta nu înseamnă că sunt entităţi cu o personalitate anume şi cu o voinţă personală. Iar asta-i o mare diferenţă.

Forţele spirituale la care mă refer eu nu au voinţă personală sau interese personale, ci acţionează în numele Unicului. Ele nu au prejudecăţi şi vă doresc doar ce-i mai bun, dacă asta se poate numi dorinţă. Problema cu limbajul este că, din cauză că nu puteţi cunoaşte pe deplin forţele spirituale sau mintea nu le poate înţelege, nu există încă un limbaj care să descrie această formă de viaţă.

Chiar şi expresia „formă de viaţă” implică o formă, pe când ele nu au niciuna. Denumirea de „forţe” este mai precisă decât orice cuvânt care sugerează o formă. Deşi forţele spirituale pot lua o formă şi un gen de personalitate pentru a interacţiona cu oamenii capabili să le conştientizeze, acea formă nu le reprezintă câtuşi de puţin. Ele nu sunt reprezentabile, aşa că nu se poate spune mare lucru despre ele. Dar ceea ce se poate spune este că sunt forţe ale binelui în viaţa fiecăruia. Ele duc la îndeplinire lucrările şi evoluţia Unicului. Ele sunt slujitori ai Vieţii. („Slujitori” este un alt cuvânt care poate induce în eroare.) Funcţiile acestor forţe sunt definite foarte precis. Există forţe spirituale care

îndrumă oamenii şi celelalte regnuri: animal, vegetal şi mineral. Eficienţa, perfecţiunea şi inteligenţa Celui Unic sunt de neînchipuit.

Eroul acţionează în armonie cu această perfecţiune şi, cu fiecare respiraţie, îi aduce laude. Ca urmare, este extrem de fericit. Când cineva realizează această perfecţiune la un nivel profund, singurul său răspuns posibil este recunoştinţa, admiraţia şi devotamentul. În esenţă, aşa trăieşte eroul fiecare clipă. Ceea ce am descris acum este fiinţa umană iluminată, expresia supremă a eroului. Acesta este destinul final al oricărei persoane. Atingerea acestei perfecţiuni este scopul tuturor încarnărilor voastre.

O parte din modul în care forţele spirituale influenţează umanitatea va trebui să rămână un mister, deoarece nu există cuvinte pentru a descrie cum funcţionează acest lucru. Dar modalităţile mai evidente pot fi descrise. Cel mai evident mod în care vă influenţează este prin intermediul intuiţiei. Însă eficienţa acestei metode depinde de cât de dezvoltată este intuiţia omului şi dacă ascultă de ea.

Diferenţele în dezvoltarea intuiţiei pot explica, în parte, de ce vieţile unora decurg mai uşor decât ale altora. Unii par să fie binecuvântaţi cu un fel de har sau protecţie care îi însoţeşte peste tot. Deşi astfel de persoane par că duc o viaţă magică, totuşi, oricine poate avea parte de asemenea ajutor şi protecţie dacă se armonizează cu sferele subtile. Această armonizare poate fi dezvoltată, dar omul trebuie să decidă să şi-o cultive. Iar pentru cei care nu cred că există dimensiuni subtile, chiar că este o dilemă fără ieşire.

Un alt mod mai evident prin care forţele spirituale vă pot influenţa pe voi şi situaţiile este prin comunicare mentală. O simţiţi ca o voce interioară distinctă, cu o tonalitate şi o senzaţie diferită de propriile voastre gânduri.

Acest tip de comunicare are loc, de obicei, pentru a-l ajuta pe omul respectiv să evite un accident, deşi există şi persoane – de exemplu, autorul de faţă – care primesc mesaje mentale în mod regulat cu scopul de a servi omenirea. Atunci când această comunicare mentală aduce un avertisment, mesajul este de obicei scurt şi la obiect: „Nu te duce acolo!”, „Uită-te la stânga!”, „Opreşte-te!”, „Ai grijă!”.

Forţele spirituale vă mai pot influenţa pe voi şi situaţiile apărându-vă sub forma unui înger, a unei fiinţe de lumină sau a unei persoane care

vă transmite un mesaj sau vă opreşte să faceţi ceva ce eraţi pe cale să faceţi. Acest tip de intervenţie este cel mai des întâlnit în timpul evenimentelor critice şi la sfârşitul vieţii, când forţele spirituale apar adesea muribundului şi celor dragi lui pentru a le transmite mesaje de mângâiere şi a-i ajuta în această trecere.

Forţele spirituale îi salvează în mod curent pe oameni din experienţe care nu le sunt menite. Ei ajung în astfel de situaţii, de obicei, din cauza deciziei greşite a altcuiva. Când sunt implicate în accidente persoane care fie nu au nevoie de acea experienţă pentru evoluţia lor, fie a căror evoluţie ar fi împiedicată, atunci forţele spirituale intervin pentru a le proteja. Probabil că vă puteţi aminti de momente din propria viaţă când aţi fost la un pas de moarte şi atunci, fără îndoială, v-au salvat forţele spirituale. La momentul respectiv, s-ar putea chiar să fi fost conştienţi de aceste forţe.

Motivul pentru care forţele spirituale nu intervin mai des pentru a-i proteja pe oameni este că, de cele mai multe ori, ei trăiesc experienţa pe care trebuie să o trăiască, fie pentru că ei au creat-o şi, prin urmare, trebuie să înveţe din această alegere, fie pentru că acea experienţă face parte din destinul lor. Un alt motiv pentru care forţele spirituale ar putea să nu intervină este din respect pentru liberul vostru arbitru. Ele vă respectă dreptul de a alege şi de a învăţa din deciziile voastre şi înţeleg că acest proces de alegere face parte integrantă din evoluţie.

Eroul îşi dă seama, de asemenea, că pentru a progresa în viaţă, va face aşa-zisele greşeli, care, de fapt, nici nu există. Greşeala este doar un concept, o poveste. „Am făcut o greşeală” nu este adevărul, ci un anumit punct de vedere – cel al ego-ului. Pentru că eroul înţelege rolul aşa-ziselor greşeli, le acceptă ca parte a vieţii. El nu se aşteaptă să fie perfect şi nici ca viaţa să fie uşoară şi fără provocări. Este realist, vede realitatea aşa cum e.

Cuvântul „greşeală” implică faptul că ceva a mers prost sau s-a întâmplat ceva ce nu ar fi trebuit să se întâmple – ceea ce este o presupunere falsă. Orice lucru care s-a întâmplat trebuia să se întâmple, căci altfel nu s-ar fi întâmplat. Trebuia să se întâmple pentru a vă arăta ceva, poate pentru a vă învăţa ceva despre vreo alegere pe care aţi făcut-o. Totul are un scop şi, prin urmare, nu poate fi o greşeală. Singura

greşeală, dacă o putem numi aşa, ar fi să nu înveţi nimic din anumite experienţe. Dar, oricum, asta ar fi imposibil.

Anumite decizii pot avea un rezultat nedorit, dar asta nu le face să fie o greşeală. Acel rezultat nedorit vă îndreaptă, în mod inevitabil, într-o nouă direcţie, care este şi scopul acelei aşa-zise greşeli. În viaţă, se fac permanent corecţii de curs ca urmare a aşa-numitelor greşeli. Aşa învaţă oamenii să navigheze prin viaţă şi ce anume funcţionează. De fapt, nici nu există altă cale. Nimeni nu se naşte ştiind cum să joace acest joc al vieţii; trebuie să-l înveţe. Învăţaţi acţionând, descoperind ceva şi apoi făcând o altă alegere. În viaţă, toţi „cântă după ureche”.

Pentru erou, viaţa este un joc măreţ care, prin definiţie, trebuie să includă atât câştig, cât şi pierdere. Ştie că nu poţi avea una fără cealaltă. Ce ar însemna să câştigi fără să pierzi uneori?! Victoria este cu atât mai dulce şi alină rănile tuturor înfrângerilor anterioare. Ca în orice joc, câştigul şi pierderea fac ca jocul vieţii să fie distractiv. Eroul înţelege asta şi le îmbrăţişează pe amândouă cu drag. Îşi dă seama, de asemenea, că orice câştig şi pierdere sunt doar temporare.

Eroul nu ia la modul personal nici victoria, nici înfrângerea. Pentru că înţelege că nu este responsabil sau nu controlează toate aspectele jocului, el nu-şi asumă meritele sau vina pentru felul în care merg lucrurile. Recunoscând că nu este decât un mic jucător în jocul vieţii, eroul înfruntă fiecare situaţie cu curaj şi curiozitate, făcând tot ce îi stă în putinţă.

În jocul vieţii, ca în toate jocurile, nu ştii niciodată cum vor decurge lucrurile. Eroul ştie că nu ştie şi nu pretinde că ştie, dar îşi păstrează oricum o viziune pozitivă.

Nu este puţin lucru să rămâi optimist în mijlocul necunoscutului şi să nu-ţi faci curaj pretinzând că ştii. Ego-ul se încurajează pretinzând că ştie rezultatul şi apoi se descurajează când lucrurile se dovedesc a fi altfel. Pe de altă parte, eroul se încurajează ştiind că, indiferent de rezultat, acesta este bun. Astfel că nu este niciodată dezamăgit de viaţă. Aşa îşi trăieşte destinul, cu curaj, optimism şi recunoştinţă pentru viaţă.

Eroul ştie că are un destin şi că atât avantajele, cât şi dificultăţile fac parte din el, fiindu-i oferite de „ursitoare”. Darurile şi piedicile vin împreună la pachet: După cum nu poţi avea victorii fără înfrângeri, nu poţi avea nici beneficii fără necazuri. Darurile îţi sunt acordate pentru a

depăşi dificultăţile, iar acestea au rolul să dezvolte darurile. Eroul este dispus să le accepte fără rezerve pe amândouă. Ce rost ar avea să se împotrivească acestui plan elegant?

Şi totuşi, ego-ul se ceartă cu viaţa: „De ce mi-ai făcut asta? Cum ai putut să-mi faci asta? De ce eu?” Ego-ul este furios pe viaţă, dă vina pe viaţă şi imploră viaţa – toate aceste acte iraţionale, care nu fac decât să-l transforme într-o nefericită victimă.

Pentru ego, viaţa este crudă. Dar eroul nu scorneşte o asemenea fantezie sau poveste. Viaţa este ceea ce este, iar eroul nu-şi spune o poveste descurajantă despre viaţă sau una care să-l facă să o perceapă într-un mod negativ sau să se simtă prost în propria piele. Această diferenţă e tot secretul care, în esenţă, îl face un erou.

De fapt, eroul nu-şi cunoaşte destinul, ci doar faptul că are unul şi că îl poate descoperi observând atent ce-i aduce viaţa *acum*, în acest moment, şi *acum*, în acest moment. Destinul omului e format atât din punctele critice ale destinului, cât şi din tot ceea ce se află între ele, deoarece orice alegere din orice clipă influenţează şi contribuie, în mod potenţial, la destin.

Punctele destinului nu sunt controlate de erou, dar *trăirea* sa clipă-de-clipă este. Eroul ştie că singurul lucru pe care îl poate controla este modul cum simte viaţa, gestionându-şi corespunzător gândurile şi atitudinile. Şi lasă restul în seama Tatălui. Acolo unde poate interveni, eroul intervine; iar ceea ce nu poate influenţa, lasă în seama Tatălui. El îşi poate influenţa experienţa vieţii şi, prin aceasta, într-o anumită măsură, poate influenţa şi cursul vieţii. Dar eroul nu pretinde că poate controla desfăşurarea perfectă a vieţii. Şi de ce ar vrea s-o facă?!

Odată ce a văzut perfecţiunea vieţii, nevoia de control dispare şi, odată cu ea, eroul se aruncă în viaţă şi o lasă să-l ducă unde-o vrea. Observă încotro curge viaţa şi merge cu fluxul. Fluxul înseamnă şirul perfect de întâmplări, aşa cum trebuie să ele să se petreacă. Singura treabă a eroului este să-i spună „da”. Astfel, eroul creează împreună cu viaţa. Creează ceea ce viaţa vrea ca el să creeze. Şi o poate face pentru că este în armonie cu fluxul şi ştie ce vrea viaţa.

Viaţa vrea altceva pentru fiecare persoană în parte, motiv pentru care trebuie să fii atent la momentul prezent. Doar aşa poţi descoperi ce vrea viaţa de la tine personal. Viaţa are un plan pentru tine, pe care îl

descoperi dând atenţie la ceea ce se iveşte din flux acum, şi acum, şi acum.

Dar şi ego-ul are un plan pentru tine, aşa că încearcă să te scoată din flux pentru a te face să-i urmezi planul. Este un plan standard, de genul „o mărime unică”. Acest plan funcţionează o parte din timp, dar nu te poate împlini precum planul conceput special pentru tine.

Destinul este ceva ce sufletul ţi-a ales înainte de a te naşte. A fost ales cu dragoste şi cu mare grijă:

Ar putea fi un destin care implică să faci ceva în lume, cum ar fi să fii pianist, profesor sau politician.

Sau destinul ar putea implica să cultivi un mod de a fi: a fi mai iubitor, a fi mai curajos, a fi mai răbdător sau a fi mai responsabil.

Unii au în destin să-şi dezvolte mintea sau să înveţe despre ceva şi, eventual, să împărtăşească această învăţătură.

Mulţi au un destin care le formează caracterul. Poate că învaţă să fie mai puţin egoişti sau mai puţin conduşi de ego. Sau, dimpotrivă, ar putea să descopere cum este să fii foarte egoist şi condus de ego.

Alţii au în destin să-şi dezvolte un talent sau o aptitudine, caz în care s-ar putea să nu strălucească încă la acel talent sau aptitudine, dar oricum se simt împliniţi, pentru că fac ceea ce se simt îndemnaţi să facă.

Iar alţii au în destin de a sluji altor semeni, iar modul în care o fac nu e atât de important.

După cum puteţi observa din această listă, destinul ar putea să nici nu pară a fi un destin propriu-zis. Însă niciun destin nu e mai important decât altul.

Fiecare destin slujeşte Întregului şi este conceput special în acest scop. Deşi ar putea părea că cineva are un destin foarte norocos, spre deosebire de altul, totuşi, pentru suflet, este important ca destinul pe care şi l-a ales să fie dus la îndeplinire.

Îţi dai seama dacă îţi îndeplineşti destinul după cum te simţi. Când îl împlineşti, eşti în mod natural fericit, cu excepţia cazului în care crezi că ar fi trebuit să faci altceva. Această fericire naturală poate fi diminuată, dacă crezi că viaţa ta ar trebui să fie altfel decât este, poate mai strălucitoare sau mai interesantă. Dar aceasta ar fi dorinţa ego-ului, nu a sufletului tău.

Pentru că ego-ul îşi doreşte anumite lucruri – cum ar fi puterea, banii şi prestigiul – oamenii simt adesea că realizările care nu aduc aceste beneficii ar fi mai „mici”, deşi există la fel de multă împlinire potenţială în acele realizări ca şi în aşa-zisele „mari” realizări. Dacă ego-ul ar putea face tot ce vrea, toţi ar fi un star rock, preşedintele Statelor Unite sau un CEO – dar ce fel de lume ar mai fi aceea?!

Perfecţiunea divină a prescris fiecăruia un rol perfect. În ansamblul multor, multor reîncarnări, toţi ajung să încerce întreaga gamă de roluri. Aşa că Perfecţiunea este, în fond, imparţială şi înţeleaptă.

Când ajungi la sfârşitul vieţilor tale de pe Pământ, îţi dai seama că ai jucat toate rolurile şi ajungi să te recunoşti ca fiind Unicul din toţi oamenii. Vezi că, de fapt, nu a existat niciodată un *tu* separat de ceilalţi. O singură Fiinţă face totul, iar Tu eşti aceea. Percepeai nedreptăţile care ţi se făceau din perspectiva acelui mic *tu* care credeai că eşti. Dar dacă, în realitate, tu eşti atât cel care suportă o nedreptate, cât şi cel care o provoacă, unde mai este nedreptatea?!

Eroul ştie că are un destin, un loc în Întreg, şi îşi recunoaşte acel loc fiind atent la lumea sa interioară. Aceasta nu este lumea gândurilor şi a emoţiilor, aşa cum s-ar putea presupune, ci o lume mai subtilă care comunică informaţii şi instrucţiuni prin intuiţii, impulsuri, inspiraţie, bucurie, pace şi entuziasm. Eroul ştie că, dacă se implică prea tare în gândurile şi emoţiile obişnuite, ar putea rata aceste instrucţiuni mai subtile care îi dezvăluie cum să se mişte clipă de clipă.

Această lume subtilă poate fi dificil de descifrat uneori. Este nevoie de exerciţiu pentru a-ţi auzi intuiţia şi este nevoie de încredere pentru a o urma. Ambele se dezvoltă în timp. Între timp, eroul aflat în curs de trezire cere ajutorul forţelor spirituale pentru a şti ce este adevărat, cum să acţioneze şi cum să fie. Cere vindecare, îndrumare, protecţie şi ajutor din partea lor, ştiind că le va primi la nevoie. Apoi se relaxează şi are încredere că va şti ceea ce trebuie să ştie atunci când va trebui să ştie.

Aceste rugăciuni te ajută să te relaxezi, să fii prezent la clipa de acum. Te ajută să simţi că totul este bine, ceea ce şi este adevărat. Ele contracarează senzaţia, provenind de la ego, că ar trebui să te lupţi şi să te străduieşti pentru a exista. Nimic nu-i mai departe de adevăr.

Ego-ul îţi creează sentimentul că viaţa ar fi o problemă şi că ar trebui să te temi de ea. Asta activează mintea negativă şi produce tensiune, stres

şi emoţii negative. Poate că această stare de surescitare a fost utilă la un moment dat în evoluţia umanităţii, dar acum este mai mult problematică decât utilă.

Relaxarea este o stare mult mai funcţională şi mai productivă şi, în plus, îţi permite, să fii în contact cu lumea subtilă, cea care susţine lumea fizică. Toate formele de viaţă primesc informaţii şi sunt susţinute de lumea subtilă, iar fiinţele umane nu fac excepţie. Şi ele, ca orice altceva, sunt ancorate în dimensiunea subtilă şi îşi primesc energia şi însăşi viaţa de acolo. Aceasta este dimenisunea folosită de Inteligenţa superioară pentru a comunica cu tărâmul fizic în scopul de a-l menţine şi organiza. Atunci când te armonizezi cu sfera subtilă, te armonizezi cu această Inteligenţă mai vastă şi cu proiectul pe care îl are pentru tine. La fel cum o sămânţă conţine toate instrucţiunile pentru viitoarea plantă, dimensiunea subtilă conţine instrucţiunile pentru fiecare fiinţă vie. Este tiparul pentru tot ce înseamnă viaţă.

Atunci când eşti relaxat, eşti mai apt să simţi această vibraţie subtilă decât atunci când eşti tensionat, deoarece tensiunea arată că te identifici cu gândurile şi emoţiile care aparţin ego-ului. Prin urmare, dacă faci lucruri care te ajută să te relaxezi, vei căpăta acces la această dimensiune subtilă.

Multe lucruri pot favoriza relaxarea. Rugăciunea este unul dintre ele. În rugăciune, predai aşa-zisele tale probleme, temeri şi griji unei „puteri superioare”. Acest lucru este foarte vindecător. Astfel, te eliberezi de problemele, temerile şi grijile ego-ului. Într-adevăr, ele sunt doar ale ego-ului şi nu-s deloc reale.

Oricât de credibile ar părea problemele sau fricile tale, ele tot nu există. Poate că ţi se pare o afirmaţie ridicolă, dar asta ar fi părerea programării tale. În mod firesc, ego-ul, care fabrică problemele şi fricile, n-are cum să vadă că ele sunt imaginare. Însă asta poate s-o facă cineva mai înţelept. Cine sau ce poate vedea că o frică nu are niciun temei în realitate, în aici şi acum? Cine sau ce poate evalua veridicitatea gândurilor tale? Este acela care eşti cu adevărat.

În rugăciune, renunţi la perspectiva ego-ului. Astfel, nu mai rămâne decât realitatea. Când scapi de fricile şi grijile tale, te cufunzi în simplul aici şi acum. În aici şi acum se află toate răspunsurile de care vei avea vreodată nevoie pentru a-ţi trăi viaţa. La fel cum un copil i-ar da mamei

sale o poză sfâşiată pentru a o repara, îţi predai gândurile şi emoţiile tale sfâşietoare Tatălui, iar ele vor fi îndreptate. Ştii că au fost corectate după sentimentul de relaxare pe care îl capeţi.

Când transmiţi o problemă altcuiva, simţi o mare uşurare, mai ales atunci când ştii că ea poate fi rezolvată cu uşurinţă de acea persoană. Aşa este şi rugăciunea: Îi dai problema ta unei puteri superioare care să se ocupe de ea în locul tău. Adevărul este că problema nu a existat niciodată şi că puterea superioară s-a ocupat mereu de viaţă în mod perfect. Dar pentru a-ţi relaxa ego-ul şi mintea, acest ritual al rugăciunii îţi poate fi foarte folositor.

S-ar putea spune că ceea ce se relaxează este partea animală din tine, care se bazează pe frică. Ea trebuie să se liniştească cumva, ca să nu-ţi saboteze viaţa. Nu-i deloc înţeleaptă şi produce automat gânduri de frică, generatoare de stres şi neproductive.

Rugăciunea este o modalitate de a calma „bestia” din interior. Chiar dacă nu ar exista forţe spirituale care să-ţi răspundă la rugăciuni, rugăciunea este oricum vindecătoare, pentru simplul motiv că îţi linişteşte sistemul limbic din creier şi te ajută să devii mai atent la prezent – cu condiţia să crezi în puterea rugăciunii.

Mai există un motiv pentru a crede în puterea rugăciunii: Rugăciunea îţi dă încrederea că, prin acest ajutor, *poţi* depăşi fricile şi negativitatea ego-ului. Una dintre modalităţile prin care ego-ul te controlează este să te convingă că ar fi puternic. Această convingere, ca multe altele, este o profeţie care se autoîmplineşte, deoarece te descurajează şi te împiedică să accesezi punctele forte ale eroului. Rugăciunea este o modalitate de a redobândi accesul la aceste puteri interioare.

Rugăciunea funcţionează şi dintr-un alt motiv: Forţele spirituale chiar există! Şi ele există pentru a vă sluji. Când văd că cereţi ajutor în combaterea fricilor şi a altor negativităţi, vi-l oferă, chiar dacă s-ar putea să nu fiţi conştienţi de acest lucru. Curăţarea negativităţii este una dintre sarcinile lor, dar nu o vor îndeplini neapărat dacă nu li se cere.

Care este cel mai bun mod de a vă ruga? Sinceritatea rugăciunii este mai importantă decât cuvintele. Forţele spirituale răspund cel mai puternic la rugăminţile fervente. Totuşi, asta nu înseamnă că veţi obţine tot ceea ce cereţi doar pentru că vă rugaţi (lucru pe care probabil că l-aţi

observat deja). Viaţa nu le dă oamenilor neapărat ceea ce îşi doresc, pentru că are propriul plan şi motive pentru a oferi sau nu ceea ce le oferă.

Dar poţi fi absolut sigur că vei primi ajutorul de care ai nevoie pentru a face faţă oricărei situaţii cu care te confrunţi. Acest ajutor poate veni sub forma unei tării interioare, a unei cărţi, a unei idei sau a unei intuiţii importante, a unei schimbări de atitudine, a ajutorului unui prieten sau a unor beneficii în alte zone ale vieţii tale pentru a-ţi uşura situaţia.

Întotdeauna, este mai bine să eviţi să te rogi pentru ceva anume, cum ar fi mai mulţi bani, o relaţie sentimentală sau chiar îmbunătăţirea sănătăţii. Aceste aspecte ale vieţii tale sunt aşa cum sunt dintr-un anumit motiv şi se vor schimba la timpul lor. Adesea, înainte ca să dispară anumite dificultăţi, trebuie ca să înveţi o anumită lecţie, să ajungi la o anumită înţelegere, să faci o altă alegere sau să-ţi dezvolţi o trăsătură de caracter.

Există un timp pentru orice, iar când timpul pentru ceea ce trăieşti a expirat, va veni timpul pentru altceva. Toată lumea trece prin cicluri legate de bani, relaţii, sănătate şi carieră. Întotdeauna ai parte de experienţa potrivită, care se schimbă permanent, fie ca urmare a schimbării circumstanţelor, fie a faptului că ai evoluat.

Dorinţele ieşite din şuvoiul gândurilor tale, pentru care ai putea fi tentat să te rogi, nu reprezintă ce-i mai bine pentru tine, chiar dacă aşa ar părea. Oamenii bolnavi sunt siguri că le-ar fi mai bine sănătoşi, iar majoritatea celor singuri sunt siguri că le-ar fi mai bine într-o relaţie. Dar asta nu-i neapărat adevărat. Ego-ul nu vede imaginea de ansamblu sau desfăşurarea pe termen lung. Nu vede beneficiile pe care le aduce boala sau singurătatea sau alte necazuri. Acela ce îţi trăieşte viaţa ştie mult mai bine decât ego-ul ce-i mai bine pentru tine.

Există rugăciuni mult mai bune decât cele care cer îndeplinirea unei dorinţe. O rugăciune deosebit de bună este să ceri ajutor pentru a-ţi păstra o atitudine pozitivă în mijlocul unor dificultăţi. Iată alte câteva:

Ajută-mă să văd situaţia într-o nouă lumină.

Ajută-mă să învăţ ce trebuie să învăţ din această situaţie.

Ajută-mă să înţeleg adevărul despre această situaţie.

Ajută-mă să-mi dau seama ce este cel mai bine de făcut pentru toţi cei implicaţi.

Dă-mi puterea de a rămâne pozitiv şi de a face ceea ce trebuie să fac acum.

Ajută-mă să fiu cea mai bună persoană care pot fi.

Sunt gata şi dispus să primesc orice vindecare, înţelegere şi ajutor în această problemă.

Te rog, curăţă orice negativitate din mediul meu ambiant şi protejează-mă de negativitate când merg în lume.

Acestea sunt genurile de rugăciuni la care primiţi întotdeauna răspuns. Şi acestea sunt chestiunile pe care este important să le cereţi, astfel încât să primiţi cele mai multe beneficii din partea forţelor spirituale.

Niciodată nu-i prea des să te rogi. O greşeală a oamenilor este că ei cred că nu trebuie să ceară şi a doua oară. Ba trebuie. Trebuie să ceri din nou şi din nou, cât timp este nevoie. Iată de ce: Dacă te laşi prins în gânduri şi emoţii negative, forţele spirituale consideră că tu le-ai ales, din moment ce nu decizi să le ignori. Şi fiindcă forţele spirituale îţi respectă liberul arbitru, ele nu vor interveni asupra alegerii tale de a avea acele gânduri. Aşadar, dacă vrei să fii ajutat să scapi de gânduri şi emoţii negative, trebuie să ceri ajutor ori de câte ori ai nevoie.

Atunci când observi că eşti crispat şi cufundat în gânduri şi emoţii negative, acela este momentul să te rogi pentru ajutor în schimbarea stării de spirit.

Fă-o sârguincios de fiecare dată când eşti prins de minciunile minţii şi vei vedea diferenţa. Îţi va veni din ce în ce mai uşor să nu te laşi prins sau să nu rămâi prins.

Rugăciunea are efect. Este unul dintre cele mai importante instrumente ale eroului în curs de trezire. Iar viaţa eroului pe deplin trezit este o rugăciune de mulţumire continuă: „Îţi mulţumesc pentru această perfecţiune şi pentru tot ajutorul pe care mi-l acorzi permanent. Îţi mulţumesc pentru această iubire şi generozitate, pe care le primesc bucuros pentru a putea fi şi eu o făclie de iubire şi de slujire în lume."

Rugăciunea te conduce în lumea eroului, care este frumoasă şi abundentă. Atunci te rogi nu atât pentru tine, cât pentru întreaga

omenire, astfel ca şi semenii tăi să descopere ceea ce ai descoperit tu: Viaţa este bună.

Capitolul 9

Stilul de viaţă al eroului

La fel cum cei care sunt stăpâniţi de ego au un stil de viaţă bazat pe ceea ce-l face pe ego fericit, şi eroul îşi creează un stil de viaţă pe baza a ceea ce-l face fericit. Privite din exterior, aceste stiluri de viaţă ar putea să nu pară prea diferite, dar probabil că vor fi trăite destul de diferit.

Există două feluri de fericiri: cea care vine şi pleacă relativ repede după ce obţii ceea ce vrei şi acea fericire care este o calitate neschimbată a realităţii şi un efect al trăirii în realitate. Şi oamenii conduşi de ego, şi eroul trăiesc ambele tipuri de fericire, dar în grade diferite. Asta nu-i o surpriză, din moment ce oamenii se bucură de aceleaşi lucruri. Tuturor le place îngheţata, apusurile de soare colorate, bebeluşii fericiţi, duşurile fierbinţi, câştigurile, realizările, achiziţiile, creaţia şi iubirea, pentru a numi doar câteva dintre bucuriile fiinţei umane.

Când devii erou, nu se schimbă lucrurile care te fac fericit. Încă te bucuri de toate lucrurile pe care le-ai făcut şi de multe altele – şi le apreciezi chiar mai mult. Ceea ce se schimbă este că, pentru a fi fericit, nu mai ai nevoie de plăcerile şi realizările mai egoiste. Poţi fi fericit chiar dacă nu îţi reuşeşte ceva, chiar dacă nu ai acces la un duş fierbinte sau la mâncarea preferată şi chiar dacă nu ai succes, nu eşti bogat sau nu arăţi bine în ochii altora. Cu alte cuvinte, poţi fi fericit chiar dacă nu ai lucrurile pe care ego-ul le consideră dragi şi necesare pentru fericirea sa.

Ego-ul şi eroul au valori, nevoi, năzuinţe şi viziuni foarte diferite, care au ca rezultat moduri foarte diferite de a fi în lume:

Ego-ul crede că are nevoie de anumite lucruri pentru a fi fericit, iar eroul este fericit, pur şi simplu.

Ego-ul are nevoie să fie cineva, iar eroul vrea doar-să-fie.

Ego-ul renunţă la fericirea de acum pentru o promisiune de fericire în viitor, în timp ce eroul face ceea ce îl bucură acum.

Ego-ul vrea altceva, iar eroul găseşte satisfacţie în ceea ce are deja.

Ego-ul crede că fericirea vine din a avea şi a obţine, în timp ce eroul cunoaşte adevărata sursă a fericirii.

Fericirea pe care o caută ego-ul este diferită de fericirea naturală a eroului. Ego-ul este avid de fiorul care-l străbate când obţine ceea ce

vrea: entuziasmul de a avea o maşină nouă, sentimentul că este cineva special, pentru că a fost promovat sau recunoscut, extazul promis de o nouă relaţie romantică, superioritatea de a arăta bine, saţietatea adusă de împlinirea poftelor, mulţumirea de a avea bani şi mândria de a câştiga.

Din nefericire, drumul către obiectivele ego-ului este adesea sabotat de suferinţa generată de neîmplinirea dorinţelor. Pentru că ego-ul nu reuşeşte să fie fericit *între* momentele de reuşită, atingerea unui scop îi aduce un fericire bruscă şi de scurtă durată – şi o mare uşurare. Uşurarea pe care ego-ul o simte atunci când obţine, în sfârşit, ceea ce şi-a dorit este ca relaxarea unui muşchi încordat. Ce bine că durerea dorinţei a luat sfârşit! Acesta este un gen de fericire. Se pare că cei mai mulţi oameni trăiesc doar pentru aceste momente speciale, iar în restul timpului, dau din coate, fac tot felul de eforturi şi îşi duc viaţa ca nişte somnambuli.

Eroul se bucură şi el de lucrurile de care se bucură ego-ul, dar fără grabă, pentru că eroul nu dă o importanţă personală dobândirii acestor lucruri, aşa cum face ego-ul. Atunci când ego-ul obţine ceea ce vrea, declară cu bucurie: „Acum toată lumea mă va privi cu admiraţie. Acum sunt un învingător. Acum viaţa mea decurge, în sfârşit, aşa cum vreau eu. Acum voi fi, în sfârşit, fericit!”. Ego-ul întotdeauna ataşează realizarea sa la o poveste mai mare despre ce va însemna ea în plan personal. Ego-ul dă o mai mare amploare clipelor de reuşită cu argumente care dau acelei realizări o semnificaţie mai mare decât are ea de fapt.

La ego, totul are întotdeauna legătură cu *„mine*”. Ego-ul conferă lucrurilor pe care le doreşte capacitatea magică de a-i produce senzaţia de a fi special, de superioritate şi de fericire, chiar dacă acele lucruri nu au această putere. În cele din urmă, momentul de fericire trece, ca orice alt moment, nerămânând decât o vagă amintire şi, cel mai probabil, şi vechile sentimente că nu este suficient de bun sau că nu are îndeajuns.

Când ego-ul capătă ceea ce şi-a dorit, atunci *credinţa* sa că acel lucru are puterea de a-l face fericit îl va face foarte, foarte fericit pe moment, până când va descoperi că acea fericire nu este pentru totdeauna. Atunci ego-ul trebuie să găsească un alt obiectiv de atins, un munte de escaladat sau ceva de dobândit, şi abia apoi va putea fi fericit „odată pentru totdeauna”. Doar că lucrul care îl va face pe ego fericit „pentru totdeauna” este mereu inaccesibil, ascuns după următorul colţ. Atinsă pentru scurt timp şi pierdută rapid, fericirea ego-ului este iluzorie, dar

puternică atât timp cât durează. Aceasta este fericirea la care aspiră cei mai mulţi.

Fericirea pe care o cunoaşte eroul este mai subtilă şi continuă. Ea nu depinde de circumstanţe, ci de contactul său strâns cu realitatea şi cu adevărata sa natură. Sursa fericirii durabile este chiar aceasta, iar orice alt gen de fericire păleşte prin comparaţie. După ce găseşti fericirea specifică eroului, orice altceva mai capeţi în viaţă este ca cireaşa de pe tort, care nu-i necesară. Aceasta-i răsplata finală pentru că ai trăit atât de multe vieţi omeneşti: eşti în mod continuu mulţumit de viaţă aşa cum este ea.

Această mulţumire este mult mai bogată decât sugerează acest cuvânt, pentru că ea conţine bucurie, uimire, recunoştinţă, încântare şi admiraţie faţă de viaţă şi fiindcă eşti viu.

Aceste sentimente divine apar în cele mai simple şi mai obişnuite momente şi, ca să le evoci, n-ai nevoie de nimic mai mult decât de atenţie. Când eroul dă atenţie luminii soarelui care intră pe fereastră, de exemplu, atunci el este inundat de deliciul acestei senzaţii. Când ceva atât de neimportant pentru ego ca lumina soarelui îţi poate aduce bucurie, atunci ştii că ai ajuns Acasă.

Există oare ceva mai minunat decât această bucurie? Nu prea. Ceea ce trăieşte eroul, ca urmare a contactului direct cu realitatea şi cu adevărata sa natură, îl împlineşte ca orice altă experienţă pe care o poate trăi o fiinţă umană. Asta caută oamenii atunci când urmăresc lucrurile pe care le doreşte ego-ul. Dar acele lucruri nu aduc aceeaşi bucurie. Fericirea care decurge din mulţumirea profundă necondiţionată este calitativ diferită de fericirea de care se bucură ego-ul atunci când obţine ceea ce vrea.

Această fericire mai profundă, naturală, este disponibilă în fiecare moment, dar este adesea trecută cu vederea, din cauză că este mai subtilă decât euforia şi fiorul celuilalt tip de fericire. Chiar şi aşa, ea este, de fapt, mai bogată şi mai satisfăcătoare. Ea împlineşte sufletul aşa cum nu reuşeşte s-o facă fericirea ego-ului. Fericirea ego-ului se bazează pe o fantezie, în timp ce această bucurie înnăscută este experienţa realităţii pure. Ori de câte ori te cufunzi în realitate, această bucurie este acolo. Să fii prezent la realitate îţi oferă răsplata supremă, fericirea supremă.

Viaţa şi stilul de viaţă al eroului se bazează pe această bucurie mai profundă, aşa cum viaţa şi stilul de viaţă al ego-ului se bazează pe căutarea fericirii prin dobândirea de lucruri, bani, statut, putere, recunoaştere, confort, siguranţă şi securitate.

De asemenea, viaţa eroului se bazează pe verbul „a fi", în timp ce viaţa ego-ului se bazează pe „a avea" şi „a face". Şi totuşi, eroul are multe şi face multe în viaţă, dar sub influenţa lui „a fi". Pe de altă parte, acţiunile ego-ului, precum şi lucrurile pe care caută să le aibă sunt influenţate de şuvoiul de gânduri. Este o deosebire majoră, care creează vieţi şi stiluri de viaţă foarte diferite:

Ego-ul îşi ia o slujbă pentru siguranţa vieţii, în timp ce eroul îşi găseşte un loc de muncă în acord cu Inima sa.

Ego-ul mănâncă mai ales pentru plăcere, în timp ce eroul mănâncă mai ales pentru a-şi susţine corpul.

Ego-ul fie caută să scape de responsabilităţi, fie este condus în mod compulsiv de ele, în timp ce eroul rămâne echilibrat şi face în mod natural ceea ce trebuie făcut atunci când trebuie făcut.

Ego-ul se însoţeşte cu cei care îi sporesc sentimentul importanţei de sine şi sunt de acord cu convingerile sale, în timp ce eroul se însoţeşte cu cei care îl ajută să fie ceea ce este menit să fie.

Ego-ul îi serveşte doar pe cei de la care poate trage nişte beneficii, în timp ce eroul simte că-i benefic a servi pe oricine se află în faţa lui.

Ego-ul îşi urmăreşte scopurile, în timp ce eroul lasă viaţa să-l ducă acolo unde vrea ea să ajungă.

Ego-ul are un plan pentru orice, în timp ce eroul nu are niciunul şi nici nu are nevoie de vreunul.

Ego-ul crede că ştie încotro se îndreaptă, în timp ce eroul ştie că nu ştie şi nici nu simte nevoia să ştie. Eroul află unde se îndreaptă atunci când ajunge acolo.

Ego-ul se distrează prin pofte şi plăceri, în timp ce eroul se bucură de orice.

Ego-ul acţionează numai pentru a obţine ceva, în timp ce eroul acţionează de dragul faptei.

Ego-ul dăruieşte pentru a da bine în ochii altora, în timp ce eroul dăruieşte pentru că se vede pe sine însuşi în ochii celorlalţi.

Ego-ul este dependent de stres şi îi face faţă prin evadare din realitate şi prin excese, în timp ce eroul nu se stresează şi, prin urmare, este întotdeauna fericit şi împăcat.

Ego-ul îşi umple mintea cu credinţe şi opinii, în timp ce eroul îşi goleşte mintea, lăsând-o liberă să primească adevărul.

Ego-ul are o minte închistată, în timp ce eroul îşi păstrează mintea deschisă.

Ego-ul foloseşte mintea pentru a controla viaţa, în timp ce eroul foloseşte intelectul pentru a se elibera de mintea egotică.

Ego-ul este în război cu viaţa, mereu în gardă şi gata de luptă, în timp ce eroul are încredere în viaţă şi se simte una cu ea.

Ego-ul se străduieşte din greu să modeleze viaţa după dorinţele sale, în timp ce eroul doreşte ceea ce vrea viaţa şi ceea ce ea îi oferă deja.

Ego-ul vrea totul, în timp ce eroul nu vrea nimic.

Pentru ego, eroul este un prost, un prost periculos. Modul de a fi al eroului îl înspăimântă pe ego. Acesta nici nu vrea să audă de: doar-a-fi, a curge cu fluxul, a lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, a accepta viaţa sau chiar a iubi viaţa. Asta ar da vieţii prea mult control, iar ego-ul crede că el trebuie să deţină controlul pentru a fi în siguranţă – de parcă ar putea controla ceva!

Pentru ego, siguranţa este pe primul loc, mai presus de orice, pentru că ego-ul crede profund că nu este protejat faţă de viaţă. Aceasta este una dintre minciunile de bază care menţine realitatea iluzorie a ego-ului. Dar viaţa este sigură. Viaţa *este* demnă de încredere. Iar dacă nu crezi asta, atunci viaţa ta va rămâne la dispoziţia ego-ului, a programării.

Programarea te face să crezi că nu eşti în siguranţă, deşi eşti. Oamenii scriu filme şi cărţi ştiinţifico-fantastice despre computere care pun stăpânire pe lume. Ei bine, într-un fel, au făcut-o deja, iar majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de asta: Programarea a pus stăpânire pe oameni, uzurpându-le puterea de a alege, cea dată de Dumnezeu. Îţi spune: „Fă asta, fă aia, vino aici, nu te duce acolo”, iar tu o urmezi, deoarece crezi că nu vei fi protejat dacă nu o faci. Programarea te controlează prin frică.

Oare nu seamănă asta cu o dictatură, cu excepţia faptului că îţi cedezi puterea de bunăvoie în favoarea programării?! Majoritatea

oamenilor nu pun niciodată la îndoială vocea din capul lor. Nu o pun la îndoială, din cauză că sunt programaţi să nu o facă şi pentru că li se pare că ar fi propria lor voce. Ţi se pare că *tu* ai fi cel care îţi spune ce să faci, numai că NU eşti tu.

Foarte inteligent tertip, nu credeţi?! Şi nu-i aşa că este inteligent să dai vocii un ton binevoitor şi atotştiutor?! Un dictator binevoitor şi atotştiutor – exact ceea ce îşi doreşte toată lumea! Uite aşa este menţinută lumea iluzorie a ego-ului. Aşadar, cine este acel *tu* capabil să vadă înşelătoria, care poate vedea adevărul chiar acum? Acela este adevăratul tu. Chiar şi mai inteligent!

Eroul a priceput înşelăciunea şi nu mai crede în ea. Această înţelegere i-a dat curajul de a-şi urma Inima în locul şuvoiului de gânduri. Aşa că nu mai face unele lucruri pe care le făcea de frică şi a început să facă ceea ce este atras în mod natural să facă, ceea ce simte că ar trebui să facă. A descoperit că este eficient să acţioneze după intuiţie, că asta îl face fericit şi pe el, şi pe ceilalţi. A descoperit că el avea dreptate, iar ego-ul se înşela: Viaţa este nu doar demnă de încredere; ci viaţa este foarte, foarte bună.

Mintea poate născoci o mulţime de argumente pentru a-şi susţine viziunea şi credinţele, dar toate se bazează pe aceleaşi credinţe şi percepţii eronate. Raţionamentul ego-ului este circular. De exemplu, ego-ul crede că, pentru a fi fericit, trebuie să te străduieşti să obţii ceea ce îţi doreşti. Asta-i adevărat doar în cazul când chiar crezi că vei fi fericit doar dacă vei obţine ceea ce vrei. În realitate, nu-i nevoie de niciun efort pentru a fi fericit, făcut doar aşa, ca să obţii ce vrea ego-ul. În plus, dacă crezi că strădaniile sunt absolut necesare pentru a deveni fericit, atunci cum vei afla vreodată că nu-i deloc aşa?! Vei fi prea ocupat şi prea la discreţia ego-ului ca să poţi descoperi contrariul.

Un alt exemplu este credinţa că lumea ar fi nesigură. Şi totuşi, „nesigură” este un concept, o poveste despre viaţă, care îţi creează starea interioară de nesiguranţă, dacă o crezi. Credinţele ego-ului, cum este aceasta, doar *par* a fi adevărate; de fapt, *NU sunt* adevărate. Credinţele ego-ului sunt un truc de magie care face ca viaţa să pară aşa cum pretinde ego-ul că ar fi. Iar dacă persişti în aceste credinţe, oare cum vei descoperi adevărul contrariu?!

Eroul are curajul de a pune la îndoială supoziţiile ego-ului. Drept urmare, el descoperă adevărul şi simte viaţa într-un mod diferit de majoritatea oamenilor, mai fericit şi mai liniştit. Convingerile îţi influenţează dramatic modul cum simţi viaţa. Schimbă-ţi convingerile şi experienţa ta se schimbă. Aceasta este puterea magică pe care o ai la dispoziţie.

Când convingerile tale corespund realităţii, atunci încetezi să mai suferi. Iar ca să descoperi credinţele care se potrivesc cu realitatea, analizează-le pe cele care-ţi provoacă suferinţă. Odată ce dai la o parte convingerile false ce stau la baza suferinţei, nu mai rămân decât cele care se potrivesc cu realitatea, care nu provoacă suferinţă. Ieşind din lumea întortocheată, complicată şi confuză a ego-ului, lucrurile devin simple: Când credinţele tale nu se potrivesc cu realitatea, suferi; când se potrivesc, nu suferi.

Viaţa are felul ei de a te îndrepta către Acasă, dar trebuie să fii atent la cum se simte corpul atunci când îţi vine un gând. Acel gând te crispează sau te relaxează şi te linişteşte? Tensiunea este un indiciu că crezi ceva fals, în timp ce relaxarea indică adevărul. Relaxarea este semnul că eşti Acasă; tensiunea este semnul captivităţii în lumea iluzorie a ego-ului.

Eroul îşi creează un stil de viaţă folosind această linie directoare simplă. Este dispozitivul său de orientare, după care ştie dacă îşi urmează Inima sau nu. Când se simte rău, ştie că NU îşi urmează Inima, iar când se simte pe pace, ştie că DA. Crezi că e prea simplu pentru a fi adevărat? Ia încearcă! Dar, te previn, când te vei aventura să-ţi urmezi Inima, vei da nas în nas cu frica.

Prin frică, ego-ul ascunde adevărul şi te ţine captiv în iluzie. Este cel mai puternic instrument al ego-ului de a menţine iluzia. Frica este ea însăşi o iluzie, dar una greu de observat, deoarece are o componentă corporală. Atunci când este crezută, frica devine o senzaţie în corp – iar senzaţia este reală.

Tot secretul este să depistezi frica atunci când este doar un gând, înainte de a deveni o emoţie. Odată ce devine o emoţie, va fi necesar mai mult efort şi tărie de caracter pentru a o respinge şi a scăpa de influenţa ei. Când frica a devenit o senzaţie în corp, va trebui să o observi liniştit, să o investighezi şi să descoperi gândurile care i-au dat naştere. Va trebui

să parcurgi traseul înapoi până la sursa fricii şi să constaţi că este doar un gând: o ipoteză despre viitor neadevărată şi neverificabilă.

Chiar şi dacă faci această analiză, s-ar putea ca falsitatea fricii să nu iasă imediat în evidenţă. Odată ce frica se manifestă în corp, corpul crede că este reală, aşa că s-ar putea să fie nevoie să convingi şi corpul de contrariu. O modalitate de a contracara reacţia de stres a organismului este folosind afirmaţii pozitive care produc relaxare. Acestea pot fi afirmaţii generale de calmare, cum ar fi „Totul este bine”, sau afirmaţii mai specifice menite să neutralizeze acea frică. Trebuie să încerci pe cont propriu câteva şi să vezi care din ele funcţionează.

Când îţi urmezi Inima, te vei confrunta şi cu temerile altor persoane. Ego-ul oricui se teme de ieşirea din programarea prestabilită. Aşa că, atunci când militezi împotriva ideilor de genul *„ar fi trebuit”*, *„ar trebui”* şi *„ar fi putut”* – pe care toată lumea pune atât de mult preţ – va trebui să te confrunţi nu doar cu propriile temeri, ci şi cu ale celorlalţi. Va trebui să găseşti curajul de a nu te lăsa influenţat de ceilalţi şi de nevoia de aprobare din partea lor. În acest punct se blochează mulţi.

Mulţi îşi cunosc dorinţa Inimii şi simt imboldul de a o împlini, dar nu se pot hotărî să facă ceva care i-ar putea lovi emoţional sau îngrijora pe cei apropiaţi, în special pe membrii familiei. Este o preocupare de înţeles şi pare să vină din dragoste şi compasiune; totuşi, la baza ei se află teama de a fi exclus. Această frică este foarte primară, venind din vremurile de demult, când supravieţuirea depindea de loialitatea faţă de propriul trib. Din cauza profunzimii acestei frici, ea continuă să îi conducă pe mulţi oameni în mod inconştient. Cu siguranţă că are şi empatia un rol în grija pentru ceilalţi, dar nu conţine întreaga poveste.

Mai important, la baza grijii de a nu răni sentimentele celorlalţi stă o înţelegere greşită: credinţa că ar fi posibil să-i răneşti emoţional pe alţii. Poate că afirmaţia pare ciudată, deoarece contravine gândirii convenţionale, dar este imposibil ca tu să-i faci să sufere. Este însă posibil ca ei să-şi producă singuri suferinţă cu propriile lor credinţe şi poveşti negative. Dacă n-ar întreţine în minte o poveste negativă, ei n-ar putea suferi nicicum.

Ţi-ar putea argumenta că, dacă vei face cum îţi vrea Inima, nu vei fi niciodată fericit, că vei fi sărac, că nu te vor mai vedea niciodată sau că vei fi suferi, toate aceste afirmaţii fiind nefondate şi probabil

neadevărate. Chiar dacă s-ar întâmpla ceea ce au prezis ei, înseamnă că aceea era experienţa potrivită pentru evoluţia ta. Urmându-ţi Inima, nu înseamnă neapărat că vei fi lipsit de privaţiuni sau dificultăţi. Sau alţii ar putea crede că greşeşti, că eşti stupid, naiv, prostuţ sau nebun pentru că faci ceea ce îţi cere Inima, dar toate acestea sunt prejudecăţi şi, de asemenea, nişte minciuni. Sunt genul de chestiuni care păstrează programarea: temeri, judecăţi şi diverse minciuni. Oamenii se menţin reciproc sub robia programării.

Oare eşti tu responsabil pentru convingerile ori poveştile pe care alţii şi le spun despre tine şi, prin urmare, chiar eşti tu răspunzător pentru emoţiile şi suferinţa lor?! Nicidecum. Cum ai putea fi?! Eşti responsabil doar pentru poveştile pe care ţi le spui singur despre tine şi despre ceilalţi. Nu tu le-ai băgat acele poveşti în cap şi nici nu le poţi tu înlătura.

Cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să încerci să-i ajuţi pe cei dragi să vadă lucrurile altfel, astfel încât să nu mai sufere. Iar dacă nu vor sau nu pot, atunci nu prea ai ce să le faci, decât să-i laşi să fie aşa cum sunt, să continui să-i iubeşti şi să speri că şi ei vor proceda la fel. Cam atât poţi face pentru a-i salva pe oameni de la suferinţa pe care singuri şi-o induc.

Fiecare trebuie să-şi descopere singur cauza suferinţei sale. Tocmai această investigare a suferinţei îi trezeşte pe oameni. Până în acel moment, a fost potrivit să-şi urmeze programarea. Toată lumea are parte întotdeauna de experienţa potrivită, indiferent dacă îşi urmează Inima sau nu, pentru că orice experienţă conduce, în cele din urmă, la Inimă, deşi unele călătorii sunt mai lungi şi mai accidentate decât altele.

Depinde în mare măsură de alegerile individuale cât de mult durează trezirea din programare. Unele suflete au nevoie de mult mai multe vieţi decât altele. Pentru că ai liberul arbitru, depinde de tine cum vei îndeplini programul de studii al sufletului şi cât timp va dura. Dar oricum vei alege, vei învăţa ceva, mai devreme sau mai târziu, aşa că nu ai cum să dai greş.

Aspectul luminos din toate acestea este că, ori de câte ori îţi asculţi Inima, eşti în armonie cu Întregul şi, din moment ce ceilalţi fac parte din Întreg, înseamnă că, urmându-ţi Inima, nu poţi acţiona contrar intenţiilor sufletului lor. Dacă să-ţi asculţi Inima este experienţa potrivită pentru evoluţia ta (şi este), atunci şi ceea ce resimt ceilalţi „din cauza” ta

este, de asemenea, experienţa potrivită pentru evoluţia lor. Ceea ce este o acţiune justă pentru tine trebuie să fie o acţiune justă pentru toţi ceilalţi, indiferent de cum li se pare lor. Dacă ei decid să se rănească singuri prin gânduri negative, este alegerea lor, dar ar fi o decizie mai bună să te lase să faci ceea ce simţi tu că trebuie şi să-ţi dorească binele.

Când îţi asculţi Inima, poţi avea un impact mai puternic asupra lumii. Fiind sincer cu tine însuţi, devii un model pentru ceilalţi de cum să trăiască şi să fie şi un catalizator pentru evoluţia lor. Frumuseţea este că, cu cât sunt mai mulţi oameni care îşi urmează Inima, cu atât mai uşor devine şi pentru alţii să şi-o urmeze. Aşa se poate transforma cu adevărat preţioasa voastră planetă.

Dacă nimeni nu şi-ar urma Inima niciodată, atunci evoluţia nu ar fi posibilă. Principala consideraţie ar fi îngrijorarea faţă de emoţiile celorlalţi oameni şi încuviinţarea poveştilor minţii lor. De fapt, chiar aşa se desfăşoară stilul de viaţă propus de ego: Oamenii acţionează cum li se spune că *trebuie*, nu cum ar fi just pentru ei, nu cum li se potriveşte. Asta îi duce pe oameni la nefericire şi stagnare şi la ancorarea în valorile egotice. Nu aduce nicidecum libertate sau bucurie. Reprimă dragostea înnăscută pentru viaţă a omului, iar societatea devine nefericită şi dependentă. Vă sună cunoscut?

Nu există evoluţie fără durere. Evoluţia nu este uşoară în această lume. Dar să nu evoluezi este şi mai dureros şi împiedică evoluţia întregii omeniri. Evoluţia ta nu se referă doar la tine. Evoluţia ta duce şi la evoluţia Întregului, care depinde de evoluţia tuturor.

Atunci când tu stagnezi, evoluţia generală stagnează şi ea. Când societăţile îşi stabilesc ferm nişte valori egoiste, atunci evoluţia Întregului este zădărnicită, întârziată. Până la urmă, nu-i chiar aşa o problemă, deoarece Întregul are toată eternitatea la dispoziţie pentru a evolua. Însă pentru această perioadă de pe Pământ este o problemă, căci însăşi supravieţuirea speciei umane depinde de evoluţia spirituală a umanităţii, şi aceasta este situaţia de acum.

Ancorarea în valorile egotice ucide planeta sau, mai exact, poate ucide specia umană. Dacă s-ar întâmpla asta, ar fi o mare pierdere pentru univers. Sunteţi o formă specială şi unică de viaţă simţitoare, iar întreaga evoluţie a planetei a fost dedicată naşterii şi îngrijirii voastre. Iar acum, voi o distrugeţi chiar pe Mama care vă dă viaţă.

Acest lucru trebuie să înceteze, iar singurul mod în care poate înceta este ca fiecare dintre cei care citiţi aceste rânduri să vă treziţi la adevărata voastră natură. Când o veţi face, cu siguranţă că veţi trăi în acord cu destinul vostru. Pentru mulţi dintre voi, destinul are legătură cu salvarea omenirii şi a Pământului de la o distrugere mai mare. Poate că sună grandios, dar un astfel de destin arată adesea foarte obişnuit. Lumea se schimbă prin faptul că fiecare persoană aduce schimbarea la locul său, fie că este vorba de o afacere, de educaţie, de producţia de alimente sau de un alt domeniu.

Planeta poate fi salvată infuzând o conştiinţă mai înaltă în fiecare domeniu al vieţii. Această infuzie trebuie să aibă loc în educaţie, politică, mass-media, ştiinţă, tehnologie, afaceri, agricultură, sistemele financiare şi medicină, pentru a numi doar câteva dintre cele mai importante domenii. Trebuie să aibă loc o transformare în fiecare domeniu al societăţii, pentru că vorbim despre valori fundamentale: trecerea de la valorile egoiste la cele în armonie cu viaţa.

Pentru transformarea societăţii, una dintre cele mai importante măsuri este implementarea meditaţiei în şcoală şi în viaţa de zi cu zi a oamenilor. Transformarea societăţii începe cu transformarea conştiinţei, pentru că aşa se schimbă valorile. Nimic altceva nu va fi de ajuns. Iar meditaţia este cel mai eficient instrument pentru a realiza acest lucru.

Când meditaţia va deveni un mod de viaţă acceptat şi obişnuit pentru majoritatea oamenilor, lumea voastră va fi complet diferită. Dar deocamdată, pentru a începe transformarea şi a inversa tendinţa generală, va fi suficient ca un număr de oameni să practice meditaţia. Din fericire, efectul chiar şi al unei singure persoane care meditează într-o companie, şcoală sau alt grup poate schimba energia din acea zonă mai mult decât aţi putea crede.

Fiecare persoană care meditează intră într-un contact mai strâns cu anumite forţe din alte dimensiuni, care încep să lucreze prin acea persoană. Această contribuţie amplifică în mod exponenţial rezultatul eforturilor şi influenţa persoanei respective. O mare putere zace în cel conectat la puteri mai mari decât el însuşi. Astfel de oameni au schimbat lumea de-a lungul timpului. De fapt, numai astfel de oameni au avut vreodată un impact pozitiv asupra lumii.

În vremuri ca acestea, care cer o transformare a lumii, multe mari spirite se întrupează pentru a o realiza. Aceste persoane sunt capabile să se conecteze cu forţele spirituale de dincolo şi primesc ideile, inspiraţia şi inovaţiile necesare pentru a face societatea să avanseze. Astfel de vremuri solicită ajutor din alte dimensiuni, care vine sub forma unor oameni cu un rol special de jucat în această transformare.

O altă schimbare esenţială este asigurarea unei educaţii de calitate pentru fiecare fiinţă umană de pe planetă. Acest lucru este acum posibil, datorită progreselor tehnologice recente. Libertatea şi democraţia nu pot înflori în absenţa unor cetăţeni educaţi. Acest lucru este valabil şi pentru Statele Unite. Nu există niciun motiv pentru ca, în cea mai bogată ţară din lume, cineva să nu aibă o educaţie de calitate.

Fără un sistem educaţional de calitate, este imposibil un sistem politic sănătos. Cum ar putea o populaţie needucată şi neiluminată să-şi aleagă nişte reprezentanţi de valoare?! Doar când educaţia şi conştiinţa se schimbă, atunci se pot schimba şi sistemele politice, ceea ce este crucial. Fără voinţa politică de a îndrepta lucrurile în privinţa mediului înconjurător şi în alte domenii, cum ar putea avea loc schimbările necesare?!

Schimbarea trebuie să înceapă prin educarea oamenilor şi prin elevarea conştiinţei lor cu ajutorul meditaţiei şi altor practici spirituale. Deoarece acest tip de schimbare nu se produce peste noapte, generaţiile tinere sunt cele ce vor trebui să pună bazele schimbărilor necesare în societate. Depinde de voi, ca adulţi, să vă asiguraţi că copiii de astăzi primesc ceea ce au nevoie pentru a aduce această schimbare şi că nu sunt îndoctrinaţi tot în aceleaşi valori egoiste care distrug planeta. Adulţii de mâine vor trebui să trăiască altfel decât majoritatea adulţilor de astăzi. Ei vor trebui să trăiască precum eroul.

Deoarece eroul lucrează în cam aceleaşi locuri de muncă ca şi persoana egoistă, stilurile lor de viaţă nu arată neapărat prea diferit, dar sunt trăite foarte diferit. Una dintre cele mai mari diferenţe o reprezintă tipurile de activităţi din timpul liber. Probabil că eroul nu-şi va umple timpul liber cu la fel de multe activităţi sau cu aceleaşi activităţi ca individul stăpânit de ego.

Multe dintre activităţile în care se implică persoana egotică nu fac parte din stilul de viaţă al eroului. Pentru a-şi alina durerea, ego-ul îi

împinge pe oameni spre activităţi orientate spre plăcere sau spre unele care doar să-i umple timpul, cum ar fi privitul la televizor fără noimă, jocurile de noroc, pornografia, consumul de alcool şi droguri, sportul, jocurile, hobby-urile, cumpărăturile, mâncatul excesiv şi călătoriile.

Oamenii conduşi de ego se simt bine cu astfel de activităţi, pur şi simplu, fiindcă le distrag atenţia de la ei înşişi şi de la problemele lor. În schimb, fiindcă eroul nu are probleme şi nici nu se oboseşte cu gânduri despre propria persoană sau cu emoţii negative, el nici nu are nevoie de astfel de evadări din realitate sau de activităţi ce dau dependenţă.

În vieţile multor oameni, escapismul, dependenţa şi epuizarea emoţională ocupă un timp şi o energie considerabile, pe care eroul le investeşte mult mai bine. Dacă eroul are un hobby, acesta este unul creativ sau unul care explorează un anumit interes şi îi exersează mintea şi ingeniozitatea. Eroul este curios şi urmăreşte anumite interese, dar impulsul vine din adâncul Sinelui său şi nu este un mijloc de a face faţă nemulţumirilor şi nefericirii.

De asemenea, eroul nu simte nevoia să fie mereu ocupat, astfel că viaţa sa nu este plină de treburi de dragul trebii. Eroul îşi lasă mult timp pentru a fi pur şi simplu: pentru contemplare, meditaţie, creativitate, odihnă, sănătate, exerciţii fizice şi relaţii cu sens.

O altă diferenţă este că ritmul vieţii eroului este mai lent şi mai puţin stresant. El reuşeşte acest lucru reducând la minim multitasking-ul. Eroul, în cea mai mare parte a timpului, face un singur lucru odată şi se bucură făcându-l, pe când persoana stăpânită de ego jonglează cu mai multe sarcini deodată şi este adesea grăbită şi stresată în timp ce le face.

Starea internă a eroului este foarte diferită de cea a unei persoane conduse de ego, deşi ar putea face lucruri similare, iar asta-i o diferenţă esenţială. Deşi multe activităţi nu-şi mai au locul atunci când cineva trece de la stilul de viaţă condus de ego la unul ghidat de Inimă, totuşi, mai importantă este marea diferenţă dintre *modul* în care îşi desfăşoară activităţile obişnuite:

În timp ce ego-ul se gândeşte la următoarea activitate atunci când face ceva, eroul este absorbit de ceea ce face.

În timp ce ego-ul face mai multe lucruri simultan, eroul dă tot ce are mai bun într-o singură treabă odată.

În timp ce ego-ul este mereu grăbit, eroul încetineşte ritmul pentru a trăi din plin fiecare clipă.

În timp ce ego-ul nu bagă de seamă frumuseţea acestei lumi, eroul se cufundă în ea cu nesaţ.

În timp ce ego-ul trăieşte într-un climat de nemulţumire, eroul trăieşte în recunoştinţă.

În timp ce ego-ul trăieşte cu mintea în trecut şi viitor, eroul trăieşte în corp şi simţuri, unde există doar experienţa prezentului.

În timp ce ego-ul se forţează să facă mai mult, eroul ştie când să se oprească şi să se odihnească.

Poate că ceea ce distinge cel mai mult cele două stiluri de viaţă sunt valorile: În timp ce persoana condusă de ego nu găseşte timp pentru a face ceea ce îi hrăneşte sufletul, eroul face o prioritate din asta. Pentru că eroul şi cei care sunt conduşi de ego au valori diferite, lumea pe care o creează ei arată foarte diferit:

Ego-ul preţuieşte banii şi puterea, astfel încât lumea pe care o creează este axată pe verbele a obţine şi a avea; în timp ce eroul preţuieşte dragostea şi pacea, astfel încât lumea pe care o creează este axată pe verbele a dărui, a împărtăşi cu ceilalţi, a crea, a învăţa şi a evolua.

Ego-ul pune mai presus profitul decât grija faţă de om şi de mediu, astfel încât creează o lume în care corporaţiile nu sunt trase la răspundere; în timp ce eroul pune preţ pe nevoile şi drepturile omului şi creează o lume în care acestea sunt protejate.

Ego-ul e interesat de propriul progres, astfel încât lumea pe care o creează este competitivă; în timp ce eroul e interesat de progresul tuturor oamenilor, astfel încât lumea pe care o creează se bazează pe egalitate, slujirea celorlalţi şi cooperare.

Ego-ul doreşte să aibă lucruri, aşa că cheltuieşte resursele Pământului pentru a obţine lucruri; în timp ce eroul preţuieşte frumuseţea şi pacea naturii, aşa că protejează natura şi resursele sale.

Ego-ul apreciază stimularea mentală şi plăcerea, aşa că foloseşte tehnologia pentru a-şi alimenta dependenţele şi fanteziile şi pentru a-i reduce pe oameni la stadiul de obiecte şi a-i exploata; în timp ce eroul apreciază învăţarea şi educaţia, aşa că foloseşte tehnologia ca ajutor al oamenilor pentru a-şi împărtăşi informaţii, inovaţii şi înţelegere.

Ego-ul ţine mult la opiniile şi prejudecăţile sale, aşa că creează mass-media pentru a-şi răspândi aceste opinii şi prejudecăţi; în timp ce eroul creează mass-media pentru a oferi informaţii obiective şi a consolida procesul democratic.

Ego-ul îşi preţuieşte numai propriii copii, aşa că el construieşte şcoli special pentru ei; în timp ce eroul recunoaşte toţi copiii ca fiind ai săi şi ca cea mai valoroasă resursă a societăţii, aşa că el creează o lume în care toţi copiii beneficiază de educaţie.

Ego-ul pune naţiunea sa mai presus de toate celelalte, astfel încât creează o lume de state-naţiune; în timp ce eroul nu pune nicio naţiune mai presus de celelalte, astfel încât creează o singură lume unită.

Structurile actuale reflectă starea de conştiinţă a majorităţii oamenilor de pe planetă. Pe măsură ce conştiinţa se va schimba, şi aceste structuri se vor schimba în mod natural. Deoarece mulţi împărtăşesc deja valorile eroului şi tânjesc să trăiască într-o lume mai în armonie cu aceste valori, o transformare dramatică a conştiinţei este mai posibilă decât vă daţi voi seama.

Odată ce destui oameni şi-au depistat programarea mentală, sau cel puţin au început s-o facă, această transformare poate avea loc destul de rapid. Nu este atât de greu să nu te mai laşi păcălit de programare odată ce falsitatea ei a fost demascată. Ceea ce îi împiedică cel mai mult pe oameni să se elibereze de condiţionările lor este frica de a fi diferiţi. Dar atunci când numărul celor care au dibuit programarea va fi suficient de mare, nimic nu va mai putea opri elanul oamenilor de a se îndepărta de modul egoist de a gândi şi de a fi.

Această schimbare este încurajată de mulţi din generaţiile mai bătrâne care au înţelepciunea de a înţelege adevărul. Cu toate acestea, adevărata schimbare va veni atunci când tinerii vor creşte în spiritul adevărului despre vocea programată din capul lor, înainte ca această programare să se fi înrădăcinat deja. În cele din urmă, însăşi programarea se va schimba şi va deveni mai pozitivă şi mai favorabilă vieţii, pe măsură ce oamenii vor înceta să mai repete vechile minciuni şi să introducă altele noi în mintea lor şi a copiilor lor.

Acestea sunt vremuri foarte hotărâtoare, iar noi care călăuzim Pământul avem toată speranţa că această transformare a conştiinţei se va întâmpla la timp pentru a pune în mişcare schimbările atât de necesare

în sistemele voastre sociale. Viaţa voastră este importantă, pentru că aveţi puterea de a deveni persoane care pot aduce lumina în întuneric. De fapt, numai voi puteţi să vă transformaţi conştiinţa. Acesta este cel mai mare dar al vostru pentru lume şi cea mai importantă misiune. Pace vouă!

Despre autor

Gina Lake este autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură a fiinţei umane, printre care From Stress to Stillness, All Grace, In the World but Not of It, The Jesus Trilogy, A Heroic Life, Trusting Life, Embracing the Now, Radical Happiness şi Choosing Love. Este, de asemenea, o talentată intuitivă, cu un masterat în consiliere psihologică şi peste douăzeci şi cinci de ani de experienţă în sprijinirea oamenilor în evoluţia lor spirituală. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile şi cursurile sale online, cărţi electronice gratuite, extrase din cărţi, un blog şi înregistrări audio şi video:

www.RadicalHappiness.com